ШКОЛА ГАСТРОНОМА

http://kuhnya.flybb.ru/

№18 (50) СЕНТЯБРЬ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

блюда из баранины

ISSN 1819-9488

http://kuhnya.flybb.ru/

Дорогие друзья!
В отличие от свинины, которую не едят мусульмане, и говядины, которую не стоит предлагать индуистам, сочной сладковатой баранине рады все. Но радость будет сильно омрачена, если вместо молодого барашка вы купите мясо старого, дурно пахнущего барана. Это вряд ли возможно в магазине – там, как правило, продают молодую баранину. Чтобы этого не случилось и на рынке, покупайте мясо светло-красного цвета без резкого запаха. Обратите внимание на жир – он должен быть белым и твердым на ощупь. Кости у молодой баранины пористые с красноватым оттенком на разрубленных краях. Последовав нашим советам, вы купите превосходное мясо. А что из него приготовить – узнаете из этого номера.
Желаем здоровья и успехов.

Ваша редакция

содержание

2 довга
4 шурпа
6 филе ягненка в сухарях
8 таджин с грецкими орехами
10 баранья нога с волнистым картофелем
12 греческие шашлычки с соусом
14 пилаф с абрикосами
16 баранина с медом и черносливом
18 баранина с лапшой
19 баранья корейка в пикантном соусе
20 баранина в горшочках
22 голубцы долмнаш
24 баранина с помидорами черри
26 мусака
28 кебаб с мятным соусом
29 баранина с красным луком
30 чебуреки
31 самса

условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

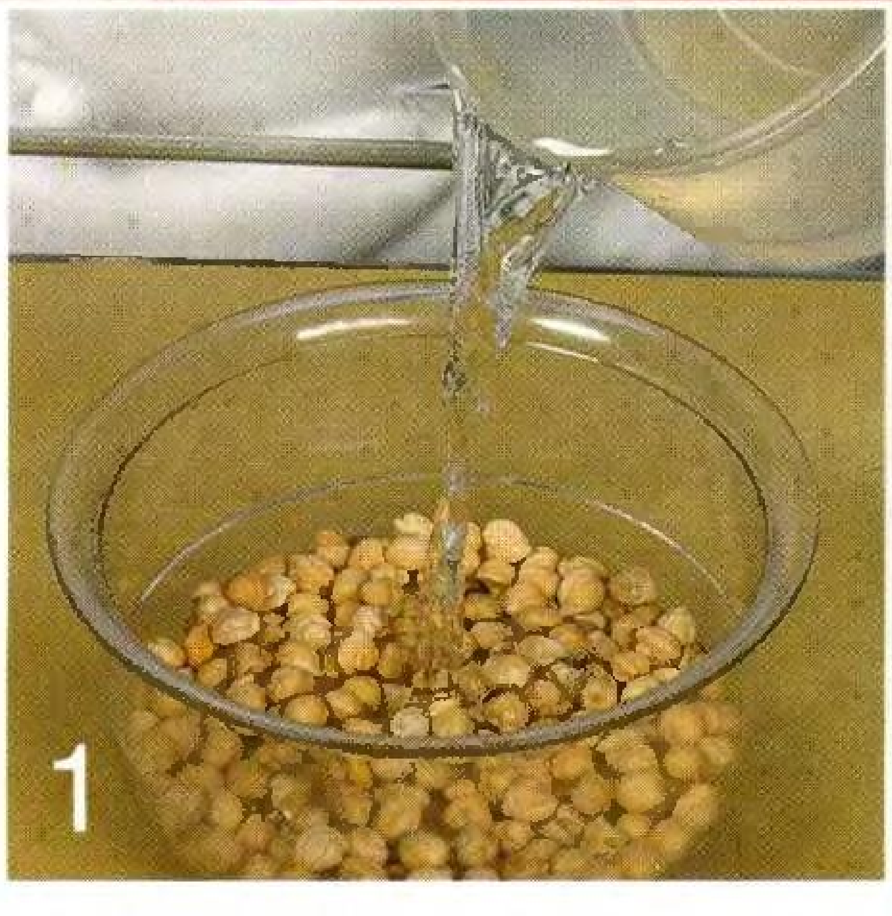
блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

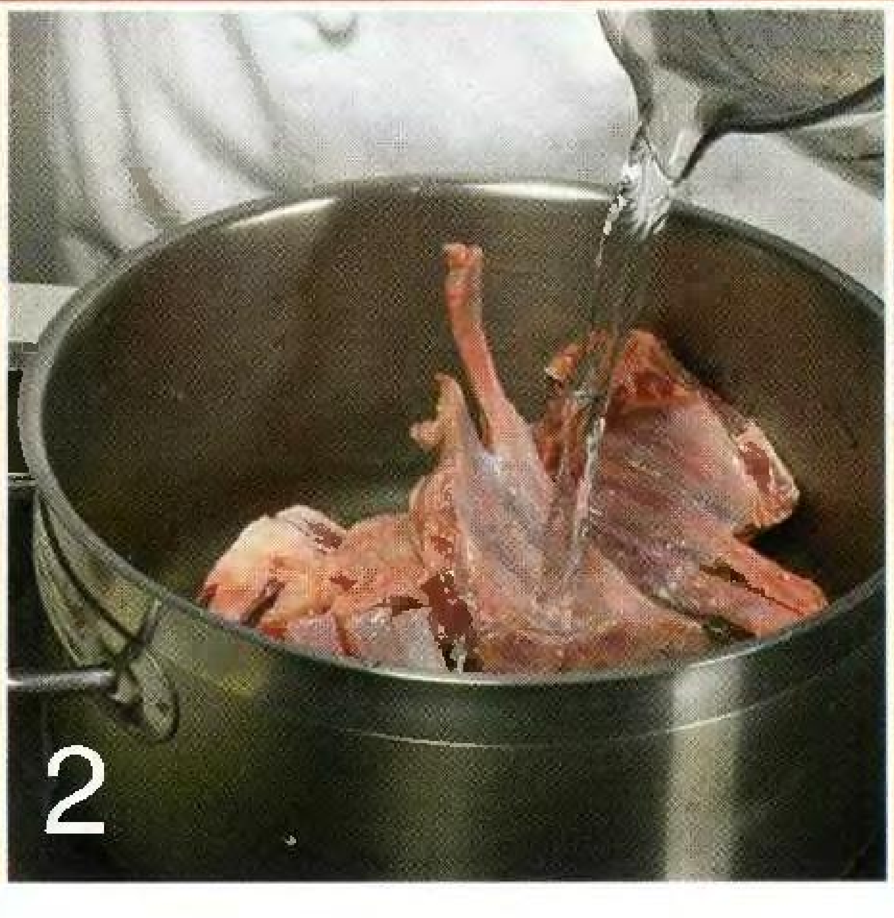
*

полезный совет

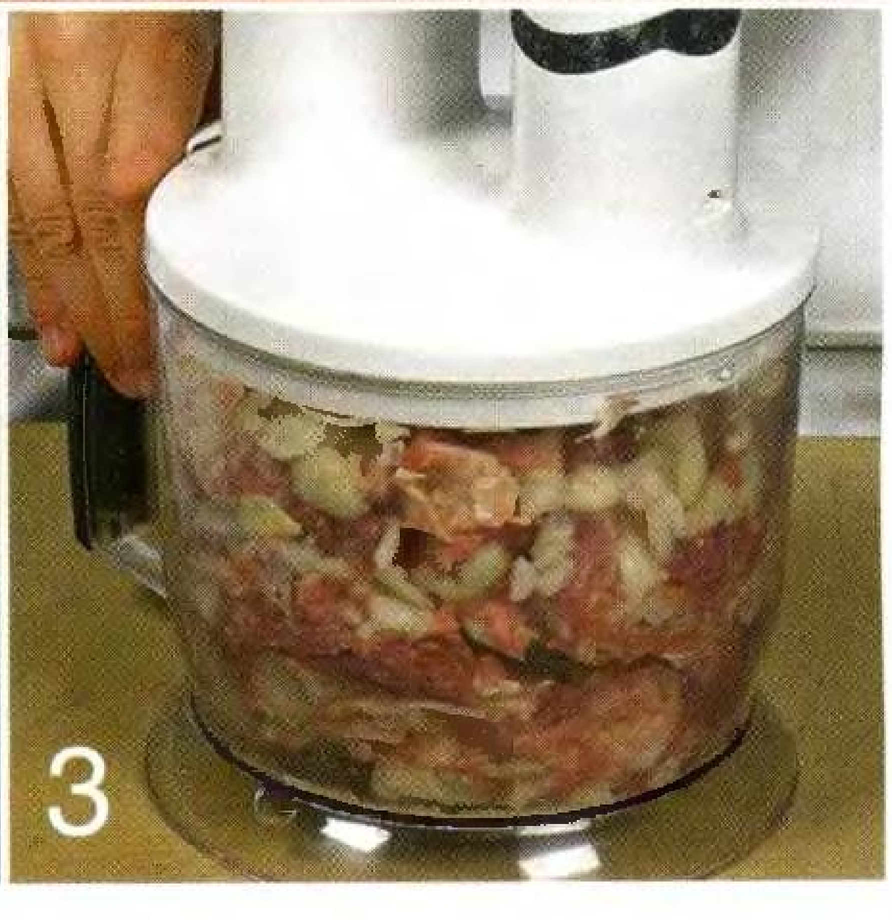
http://kuhnya.flybb.ru/



1



2



3

довга

ЧТО НУЖНО:

3–4	бараньих кости
650 г	мякоти баранины
2	луковицы
1 л	мацони или простокваши
4 ст. л.	риса
5 ст. л.	гороха нут
1,5 ст. л.	муки
200 г	шпината
по 4–5	веточек кинзы, петрушки и укропа
•	соль, перец

Время подготовки: 3 часа
Время приготовления: 3 часа
Порций: 8
В 1 порции: 410,6 ккал,
белки – 25,3 г, жиры – 23,8 г,
углеводы – 23,8 г

КСТАТИ

Довга – азербайджанское национальное блюдо, очень полезное и хорошо усваиваемое организмом, однако требующее большого труда. Особенность довги состоит в том, что кислое молоко в процессе варки не свертывается а приобретает консистенцию, близкую к эластичной эмульсии. Это достигается благодаря частому помешиванию супа в течение всего времени приготовления (около 1 часа) и особым взбиванием яично-молочной смеси, сочетанием крахмалистых (рис) и растительно-пряных (лук, мята) элементов.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 2–3 ч.

2 Кости вымыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 л воды и варить 2 ч. Затем кости удалить, в бульон добавить нут и варить 30–40 мин., до полуготовности.

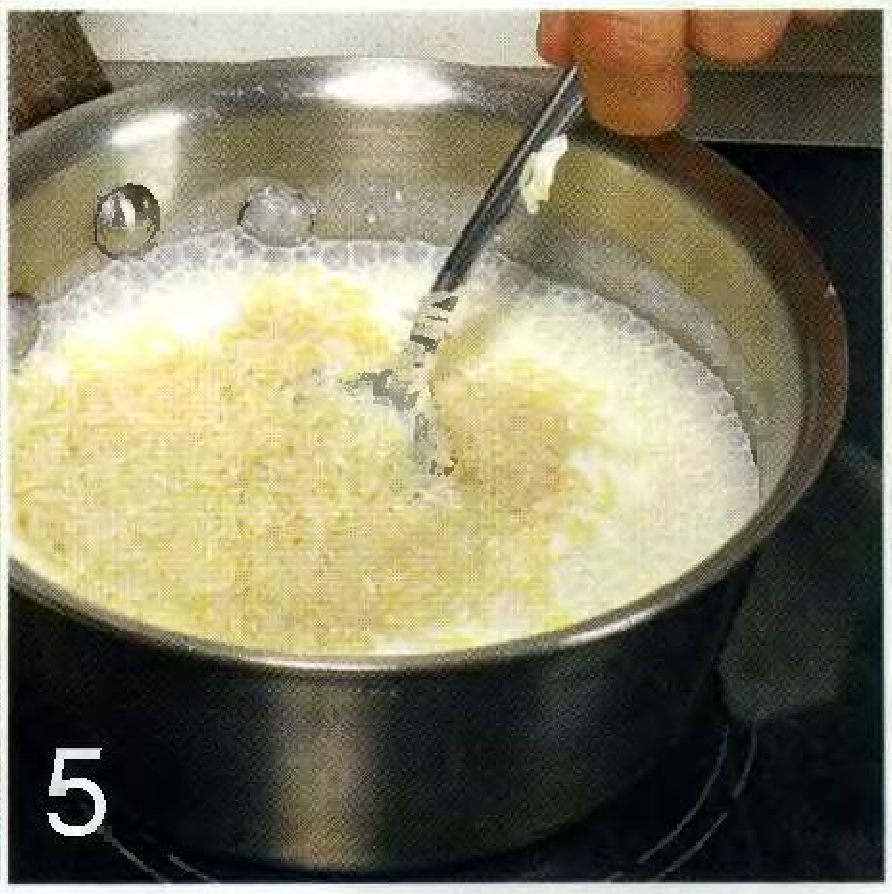
3 Мясо вымыть, нарезать на куски. Лук очистить, разрезать на 4–6 частей, положить в блендер, добавить мясо и измельчить до состояния фарша. Посолить, поперчить по вкусу и скатать из фарша шарики размером с грецкий орех.

4 Вскипятить в кастрюле воду, положить фрикадельки и варить 5–6 мин., до готовности.

5 В сотейник влить простоквашу, добавить рис и муку. Варить 5–6 мин. при непрерывном помешивании, чтобы простокваша не свернулась.

6 Шпинат и зелень промыть и нарезать. В кастрюле соединить бульон из-под костей с нутом, простоквашу, фрикадельки вместе с бульоном, в котором они варились, шпинат и зелень. Посолить, поперчить и варить суп еще 6–7 мин.

4

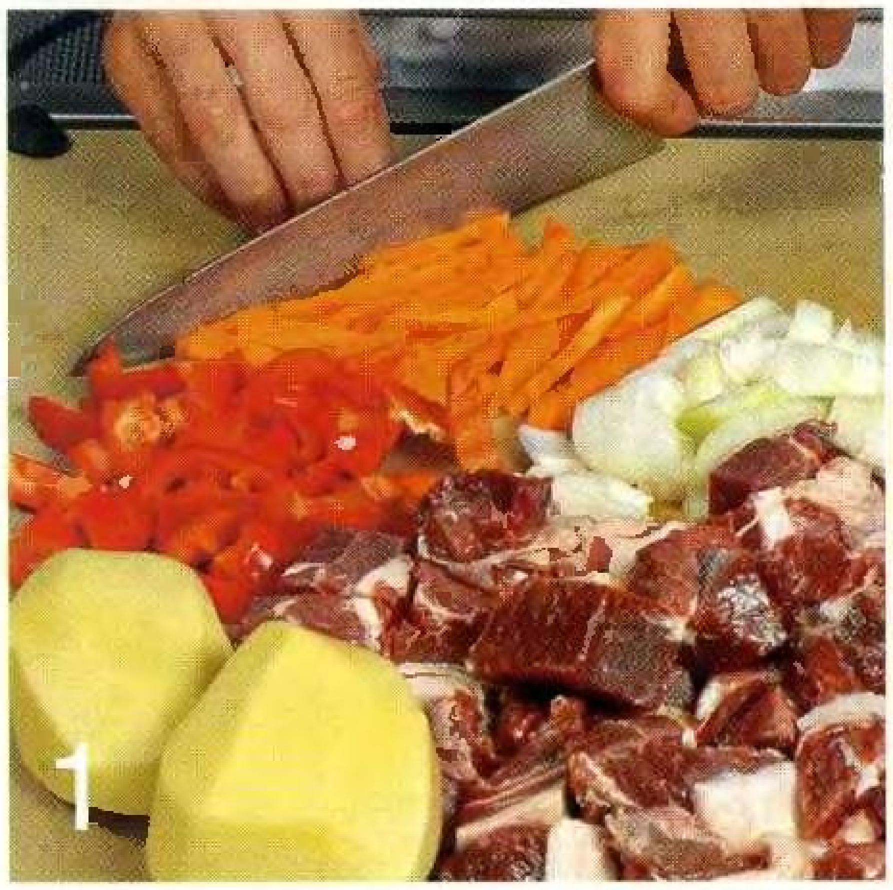

5

6

шурпа

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** баранины
- **2** луковицы
- **1** сладкий перец
- **300 г** картофеля
- **2** помидора
- **2** морковки
- **6–8** перьев зеленого лука
- **7–8** веточек кинзы
- **2** лавровых листа
- соль, перец черный горошком



Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 147,7 ккал,
белки – 9,2 г, жиры – 8,3 г, углеводы – 9,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баранину порезать кусками. Картофель, морковь и лук очистить. У перца удалить сердцевину. Картофель, морковь, перец нарезать брусочками, лук – кубиками. В кастрюлю с 4 л воды положить мясо, довести до кипения, снять пену. Добавить лавровый лист, перец горошком и варить 1 ч.

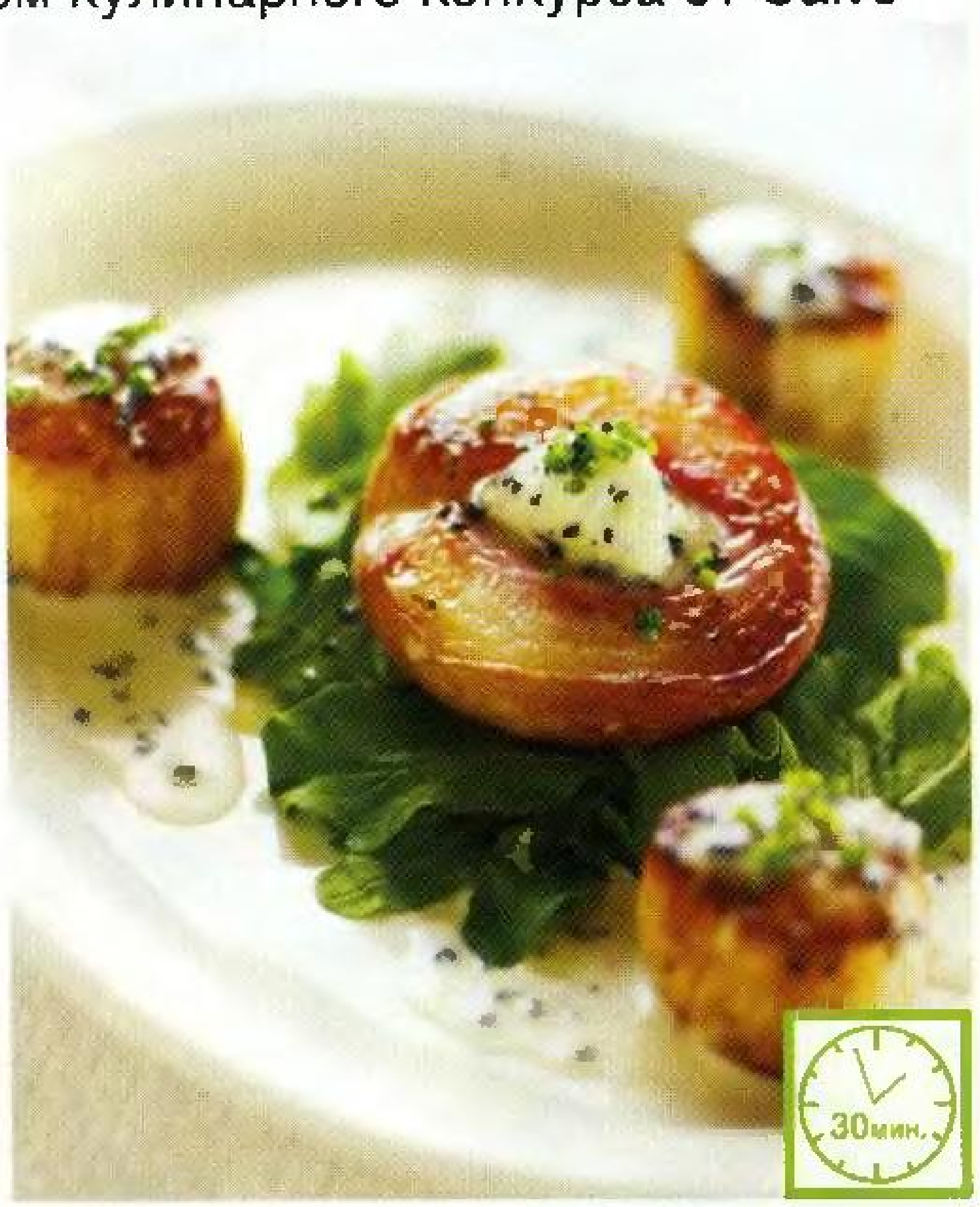
2 Посолить по вкусу, положить морковь, картофель и лук, варить еще 20 мин. Помидоры нарезать и добавить в кастрюлю вместе с перцем, готовить 10–15 мин. При подаче посыпать суп нарезанной зеленью.

Майонез Calve подчеркнет вкус Ваших любимых блюд, а его консистенция идеально подойдет ко всему, что бы вы ни готовили. Об этом знают многие потребители, которые не только охотно готовят свои любимые блюда вместе с Calve, но и делятся своими рецептами на сайте www.Calve.ru!

Фаршированное ассорти

Рецепт, присланный победителем кулинарного конкурса от Calve

Самойлова Анастасия Андреевна, г. Зарайск, МО.



- ***Шампиньоны – 2-3 шт.***
- ***Куриное филе – 250 г***
- ***Цукини – 1 шт.***
- ***Помидоры – 2 шт.***
- ***Болгарский перец – 2 шт.***
- ***Майонез Кальве – 2 ст. л.***
- ***Сыр – 50 г***
- ***Зелень***
- ***Растительное масло***

Шампиньоны промыть, отрезать у них "ножки", из перца аккуратно вырезать семена, а из помидоров – мякоть, у цукини срезать от краев по 4 см и удалить мякоть. Подготовленные (очищенные от внутренностей) овощи и грибы обдать кипятком и отложить в сторону.

Оставшуюся мякоть от овощей и ножки грибов мелко порезать. Куриное филе мелко порубить или пропустить через мясорубку. Куриное филе и мякоть от овощей хорошо перемешать, слегка обжарить на растительном масле и посолить. Добавить к курино-овощному фаршу 2 ст. л. майонеза Calve и жарить на сковородке еще 30 секунд.

Наполнить подготовленные овощи и грибы курино-овощным фаршем, сверху посыпать тертым сыром. Получившееся блюдо запекать в духовом шкафу 5 минут при температуре 180°С.

Подавать в горячем виде, посыпав сверху зеленью.

В приготовлении любого блюда таится множество секретов, которыми поделились с нами участники прошедшего конкурса "Подчеркните настоящий вкус" от Calve.

1. Печенка становится очень вкусной, если, прежде чем жарить, подержать ее 1-2 часа в молоке. Во время жаренья ее не следует протыкать вилкой. Солить печенку следует перед самым концом жаренья.

2. Для украшения многих блюд отлично подойдет майонез Calve: в сочетании с кетчупом или томатной пастой он даст приятный нежно-розовый оттенок, а смешав майонез с соком петрушки либо добавив в него измельченные листья шпината, можно добиться светло-зеленого оттенка.

3. Чтобы равномерно смазать растительным маслом противень, возьмите половинку очищенного картофеля, наколите его на вилку, обмакните в масло и смажьте противень.

Качественные ингредиенты.

Настоящий вкус.

Для приготовления майонеза Calve мы используем только качественные ингредиенты.

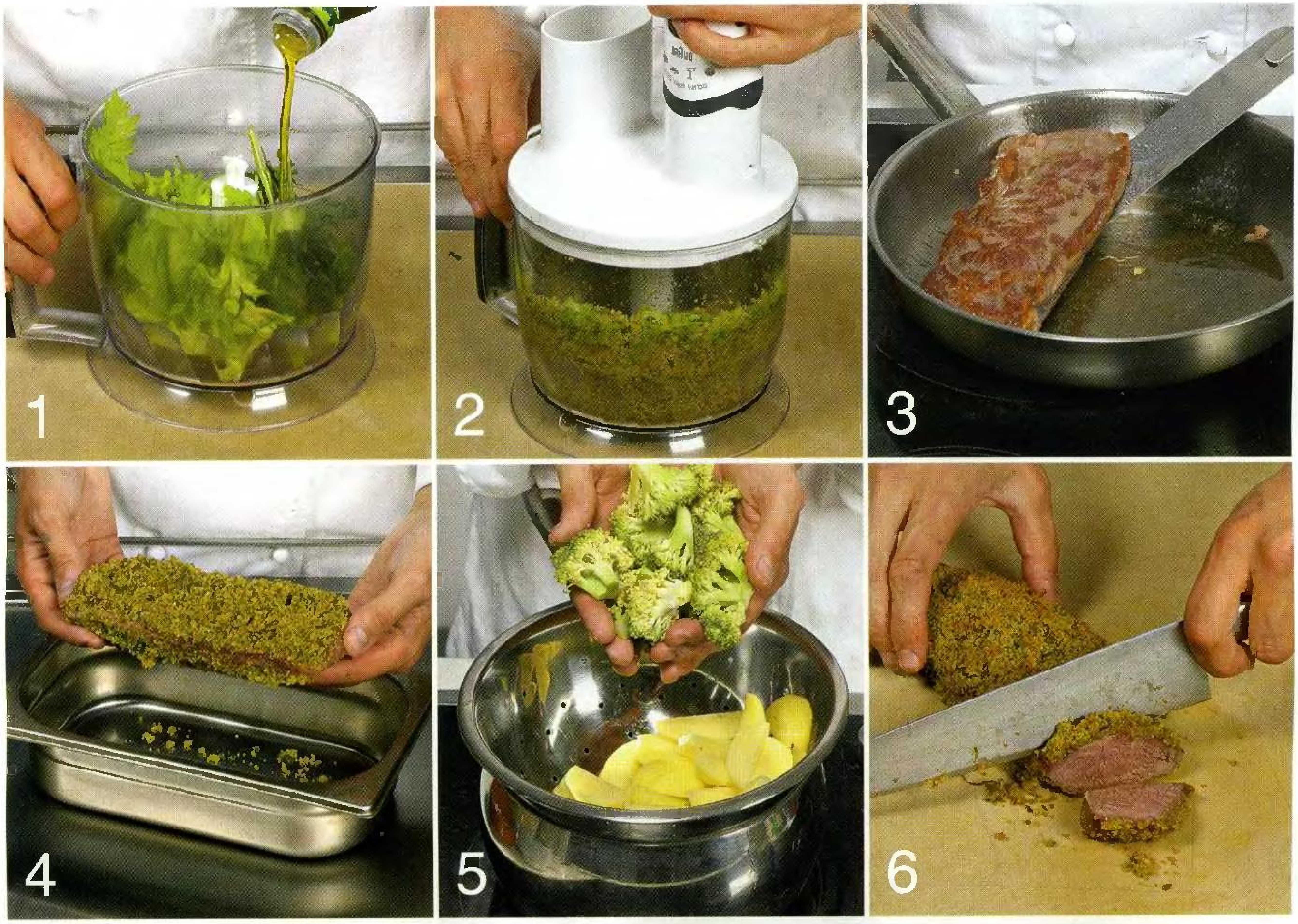
Реклама

Calvé когда вкусно по-настоящему!

СПОНСОР РЕЦЕПТА
СТОКМАНН

Реклама

филе ягненка в сухарях



ЧТО НУЖНО:

700 г филе ягненка
0,5 кочана салата-латука
4 веточки мяты
2 зубчика чеснока
0,5 стакана панировочных сухарей
2 ст. л. соуса песто
1 стакан оливкового масла + 2 ст. л. для жарки
• соль, перец

Для гарнира:

4 крупные картофелины
1 кочан брокколи

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 1023,4 ккал,
белки – 47,5 г, жиры – 70,2 г, углеводы – 50,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салат и мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Положить в блендер подготовленную зелень, добавить очищенный чеснок, панировочные сухари и соус песто. Влить 1 стакан оливкового масла.

2 Взбить все в однородную массу. Переложить в миску.

3 Филе ягненка вымыть и обсушить. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить мясо, по 3 мин. с каждой стороны.

4 Дать немного остыть, затем щедро обмазать обжаренный кусок получившейся смесью зелени и сухарей. Переложить филе в форму для запекания и поставить в разогретую до 175 °С духовку на 15 мин.

5 Тем временем приготовить гарнир. Картофель очистить и нарезать ломтиками, брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. В кастрюле довести до кипения небольшое количество воды. Картофель выложить в дуршлаг, поместить на кастрюлю и накрыть крышкой. Готовить 6 мин. Добавить брокколи и готовить еще 5 мин. Снять с огня.

6 Готовому мясу дать постоять 10 мин., затем разрезать на порционные куски. Подавать с паровыми овощами.

таджин с грецкими орехами

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** бараньей корейки
- **3 ст. л.** растительного масла
- **2** луковицы
- **по 2 ч. л.** молотого имбиря, семян кориандра и зиры
- **4** полоски апельсиновой цедры
- **1** палочка корицы
- **1 ч. л.** сахарной пудры
- **15** плодов вяленого инжира
- **2** горсти очищенных грецких орехов
- соль, черный молотый перец

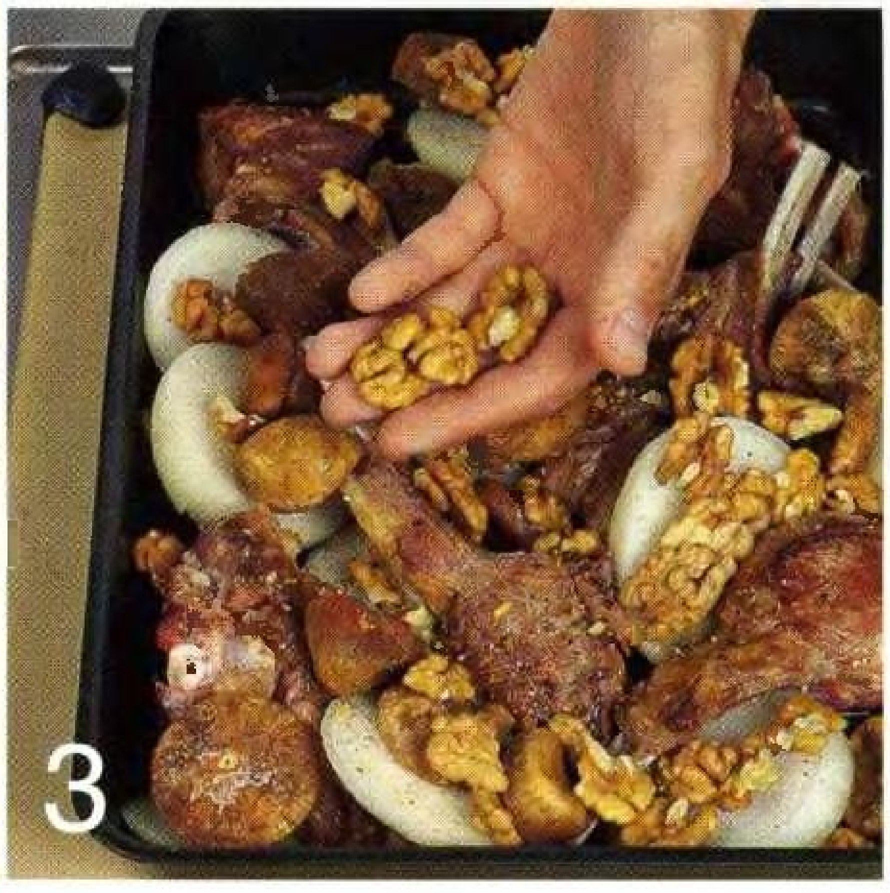
Время приготовления: 20 мин. + 3 часа
Порций: 4
В 1 порции: 944,7 ккал,
белки – 31,7 г, жиры – 69,5 г, углеводы – 48,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корейку разрезать на куски, посолить, поперчить и обжарить в разогретом масле со всех сторон, по 4 мин.

2 Переложить мясо в форму с 2 ст. л. вытопившегося жира. Добавить нарезанный кольцами лук, специи, сахарную пудру, цедру апельсина и палочку корицы.

3 Разогреть духовку до 210 °С. Инжир промыть и добавить в форму вместе с орехами. Влить 500 мл воды, накрыть листом фольги и запекать 15–20 мин. Затем фольгу удалить и готовить еще 15 мин. Можно подать с кускусом и лепешками.



http://kuhnya.flybb.ru/
Фестал®
Лёгкость необыкновенная...
Хотите забыть
о тяжести в желудке?
Помните всегда
про Фестал!
Фестал
Aventis
100 драже
Фестал — ферментный препарат
для улучшения пищеварения.
sanofi aventis
Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция).
Адрес: 115035, Москва, ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721-1400. Факс: (495) 721-1411.
www.sanofi-aventis.ru
Рег. номера: П №014796/01-2003, П №008980 от 26.05.2006. RU.PAN.08.02.01. На правах рекламы
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕ-
НИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

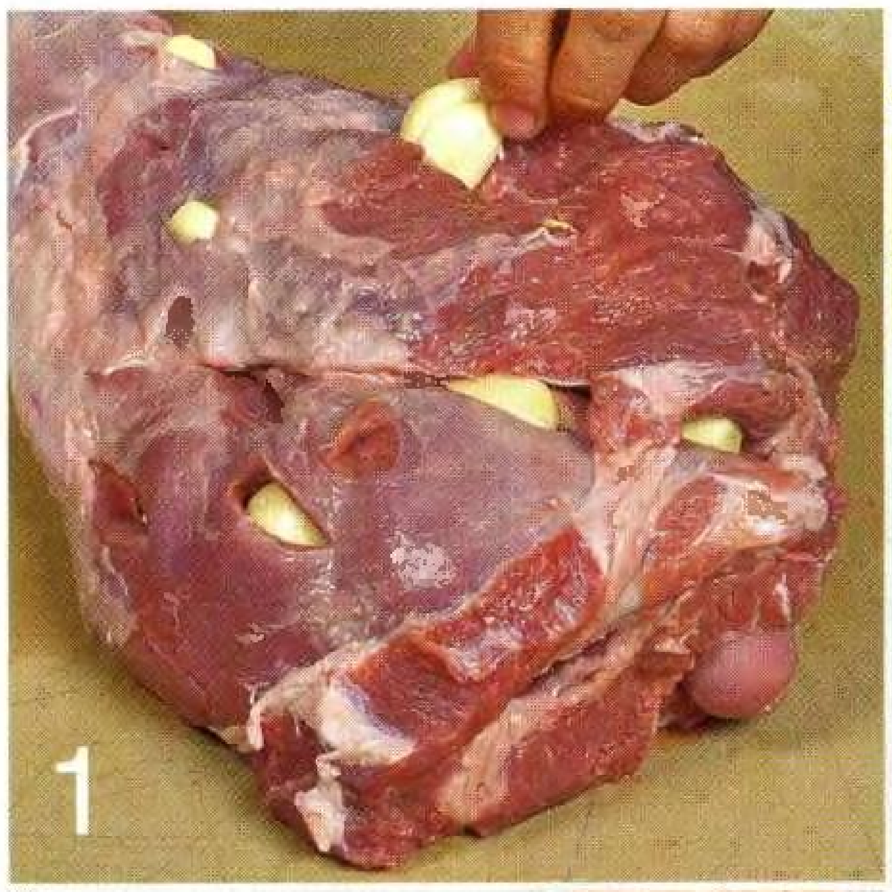
СПОНСОР РЕЦЕПТА
FARM FRITES®
Самый вкусный картофель!
Реклама

баранья нога с волнистым картофелем

ЧТО НУЖНО:

- **1** баранья нога весом около 3 кг
- **2** упаковки по 750 г волнистого картофеля фри для духовки **TM Farm Frites**
- **6** зубчиков чеснока
- **30 г** сливочного масла
- **1** луковица
- **1,5** куска черствого белого хлеба
- **2 ст. л.** очищенных фисташек
- **2 ст. л.** крупно порубленной свежей мяты
- **125 мл** портвейна
- • соль, черный перец

Время приготовления: 3 часа 20 мин.
Порций: 14
В 1 порции: 428,5 ккал,
белки – 32,0 г, жиры – 28,7 г, углеводы – 10,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, срезать с поверхности жир. Чеснок очистить, крупно порезать и нашпиговать им ногу, натереть солью.

2 Лук очистить и измельчить. Фисташки порубить. Белый хлеб раскрошить. В сковороде растопить сливочное масло, положить лук и обжаривать, помешивая, 10 мин. Снять с огня, добавить хлеб, фисташки, мяту, перец и 0,5 ч. л. соли. Тщательно перемешать.

3 Разогреть духовку до 170 °С. Поместить ногу на решетку, стоящую на противне. Запекать 1 ч. Затем обмазать ногу подготовленной смесью и вернуть в духовку еще на 1 ч. 30 мин.

4 Приготовить подливу. С противня слить в миску выделившийся сок.

5 Снять ложкой поднявшийся на поверхность слитого мясного сока жир, 2 ст. л. вернуть на противень, оставшийся не понадобится. Всыпать на противень муку и обжарить, 1–2 мин. Влить портвейн и довести, помешивая, на сильном огне до кипения. Добавить мясной сок и варить 1–3 мин., помешивая, пока подлива не закипит и не загустеет.

6 Открыть упаковку замороженного картофеля фри **TM Farm Frites**. Не размораживая, выложить на противень и выпекать без масла в разогретой до 220 °С духовке 15 мин. Нарезать баранину тонкими кусками и подать с картофелем и подливой.

КСТАТИ

Картофель фри для духовки TM «Фарм Фритес» готовится в духовке без добавления масла, благодаря чему он содержит на 40% меньше жира, чем картофель, приготовленный во фритюре. Он не содержит консервантов и, как вы сами можете убедиться, весьма прост в приготовлении.

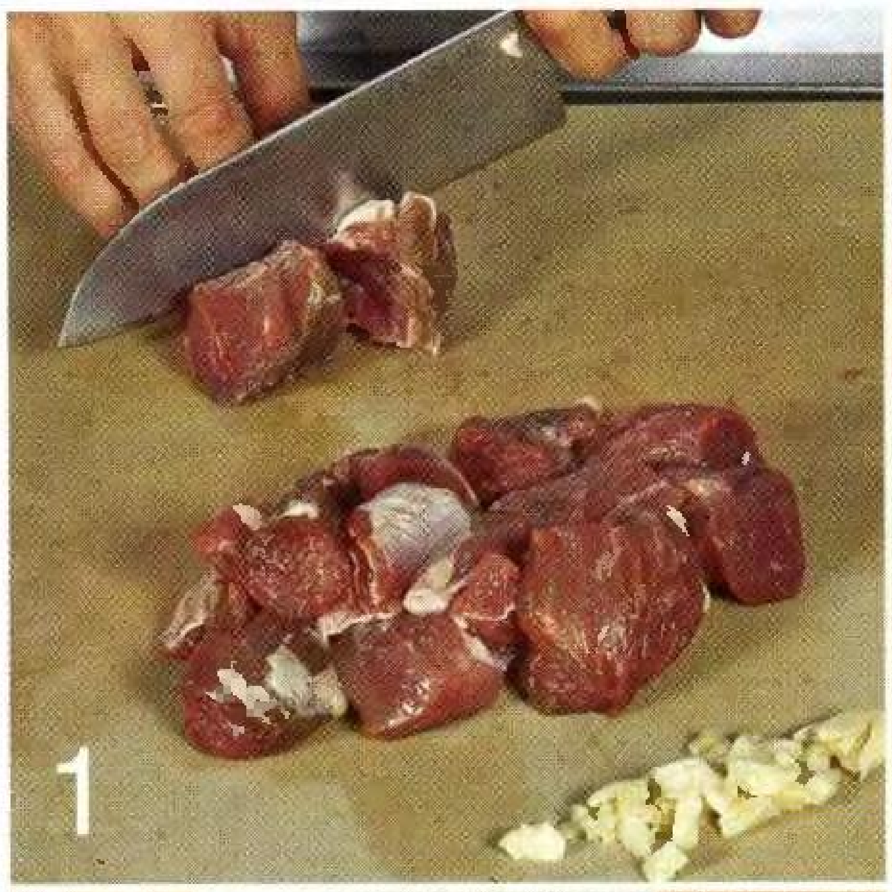
Реклама

греческие шашлычки с соусом

ЧТО НУЖНО:

- **1** баранья лопатка весом 1,6 кг
- **2** луковицы
- **2** болгарских перца
- **7 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** соевого соуса **Kikkoman**
- **•** сок 1 лимона
- **5** зубчиков чеснока
- **1 ч. л.** сушеного орегано
- **•** соль, черный молотый перец
- **1** огурец
- **300 мл** греческого йогурта
- **1 ст. л.** белого винного уксуса
- **1 ст. л.** измельченного укропа

Время подготовки: 4 часа
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 837,8 ккал,
белки – 45,4 г, жиры – 69,6 г, углеводы – 7,4 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, очистить от кости и жира, нарезать кубиками со стороной 4 см. Три зубчика чеснока очистить и раздавить.

2 Соединить в миске 3 ст. л. оливкового масла, соевый соус **Kikkoman**, лимонный сок, чеснок и орегано. Приправить солью, перцем и хорошо взбить.

3 Положить в миску мясо и перемешать с маринадом. Плотно закрыть миску и убрать в холодильник на 4–8 ч, время от времени перемешивая.

4 Лук очистить, из перцев удалить сердцевину. Нарезать лук и перцы крупными кусками. Достать из маринада мясо и нанизать на деревянные шпажки, перемежая с кусочками лука и перца. Положить шашлычки на решетку и сбрызнуть маринадом.

5 Обжарить шашлычки в 2 ст. л. разогретого масла, по 10 мин. с двух сторон, до образования корочки. Перевернуть, немного полить маринадом и готовить еще 8–10 мин.

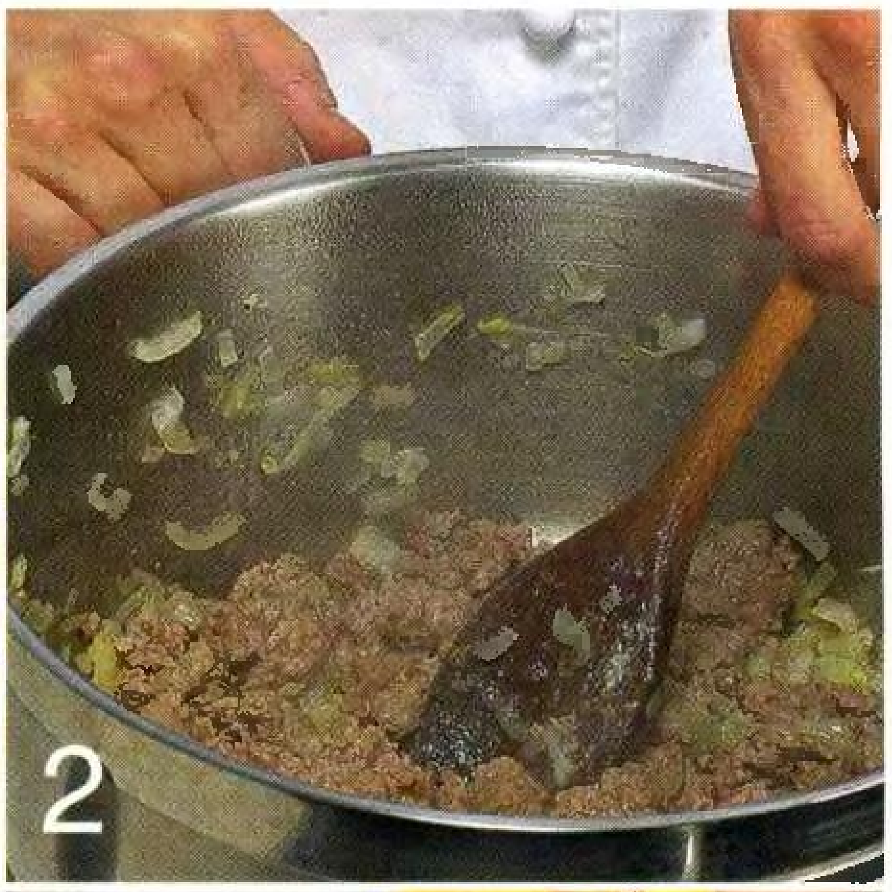
6 Приготовить соус дзадзыки. Оставшийся чеснок очистить и мелко порезать. Огурец натереть на терке и смешать с йогуртом, чесноком, уксусом и 2 ст. л. оливкового масла. Приправить солью, перцем, посыпать укропом. Горячие шашлычки подать с соусом.

КСТАТИ

Соевый соус Kikkoman используется и как приправа на столе, и в качестве добавки во время приготовления еды. В нем высокое содержание железа, цинка, витаминов группы В и 20 аминокислот, включая незаменимые. В Китае, Японии, других восточных странах, где соевый соус используют вместо соли, заболевания сердечно-сосудистой системы встречаются гораздо реже, чем в Америке и Европе.

пилаф с абрикосами

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 415,3 ккал,
белки – 15,2 г, жиры – 17,2 г, углеводы – 49,9 г



ЧТО НУЖНО:

1	стакан риса басмати
1 ст. л.	растительного масла
1	луковица
2	зубчика чеснока
250 г	фарша из баранины
по 1 ст. л.	молотого тмина и куркумы
1	палочка корицы
700 мл	овощного бульона
150 г	абрикосов
2	цукини

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и цукини очистить и нарезать кубиками, чеснок измельчить. Абрикосы разрезать на 4 части, удалив косточки.

2 Обжарить лук и чеснок в разогретом растительном масле, 5 мин. Положить баранину и жарить, помешивая, 7–9 мин. Добавить специи, 150 мл бульона и тушить 2–3 мин, пока бульон не выкипит.

3 Положить рис и цукини. Влить оставшийся бульон, довести до кипения. Накрыть и тушить 10 мин. Добавить абрикосы и готовить еще 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

http://kuhnya.flybb.ru/

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ШКОЛЫ КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА ЖУРНАЛА «ГАСТРОНОМЪ»:
В ОКТЯБРЕ СКИДКА 10%** НА ВСЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ!

ШКОЛА КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА ЖУРНАЛА «ГАСТРОНОМЪ»

П Р Е Д С Т А В Л Я Е Т

КУРСЫ:

«ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ»
НОВИЧОК – 4 ЗАНЯТИЯ

«ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ»
МАСТЕР – 4 ЗАНЯТИЯ

«ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ» New!
4 ЗАНЯТИЯ

«ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С МАМОЙ»
4 ЗАНЯТИЯ

1 ЗАНЯТИЕ	1900*
4 ЗАНЯТИЯ	6000*
8 ЗАНЯТИЙ	11 000*

АКТУАЛЬНЫЕ ТЕМЫ ОКТЯБРЯ:

- МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ
- ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ
- СЕКРЕТЫ ПАСТЫ

1 ЗАНЯТИЕ	2900*
4 ЗАНЯТИЯ	9500*
6 ЗАНЯТИЙ	14 000*
8 ЗАНЯТИЙ	18 500*
6 МЕСЯЦЕВ (АБОНЕМЕНТ)	50 000*
12 МЕСЯЦЕВ (АБОНЕМЕНТ)	90 000*

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:

- ПИЦЦА – ЭТО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ!
- СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ
- КИТАЙСКАЯ КУХНЯ
- ЯПОНСКАЯ КУХНЯ
- ТАЙСКАЯ КУХНЯ
- ИСПАНСКАЯ КУХНЯ
- ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ
- РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ НА ГРИЛЕ
- СУПЫ И СУПЫ-ПЮРЕ
- КАРВИНГ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

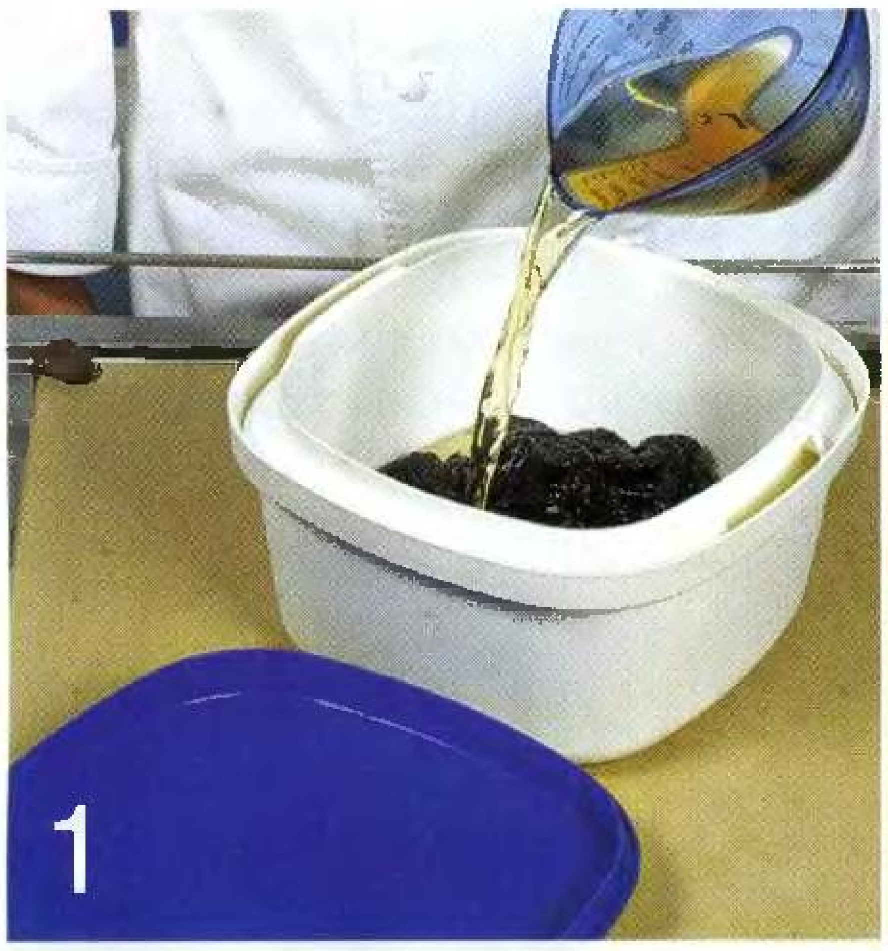
ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ! (495) 725 1070, KULINAR@GASTRONOM.RU, WWW.GASTRONOM.RU

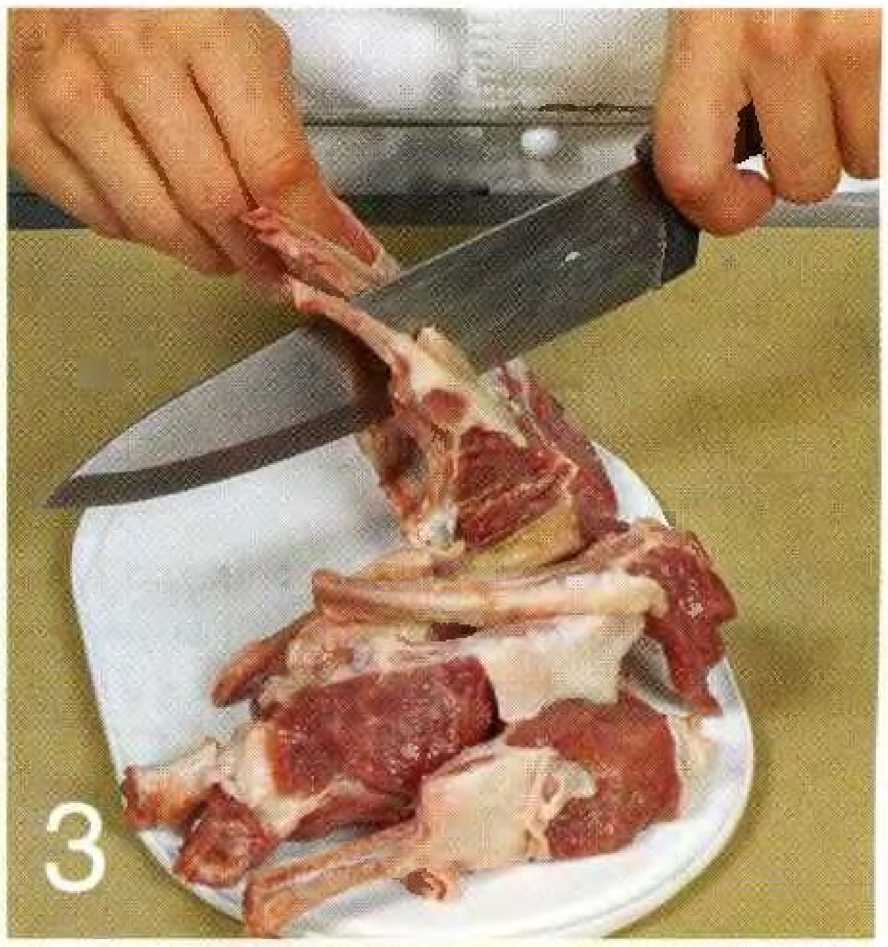
* Цены указаны в рублях ** Скидки не суммируются

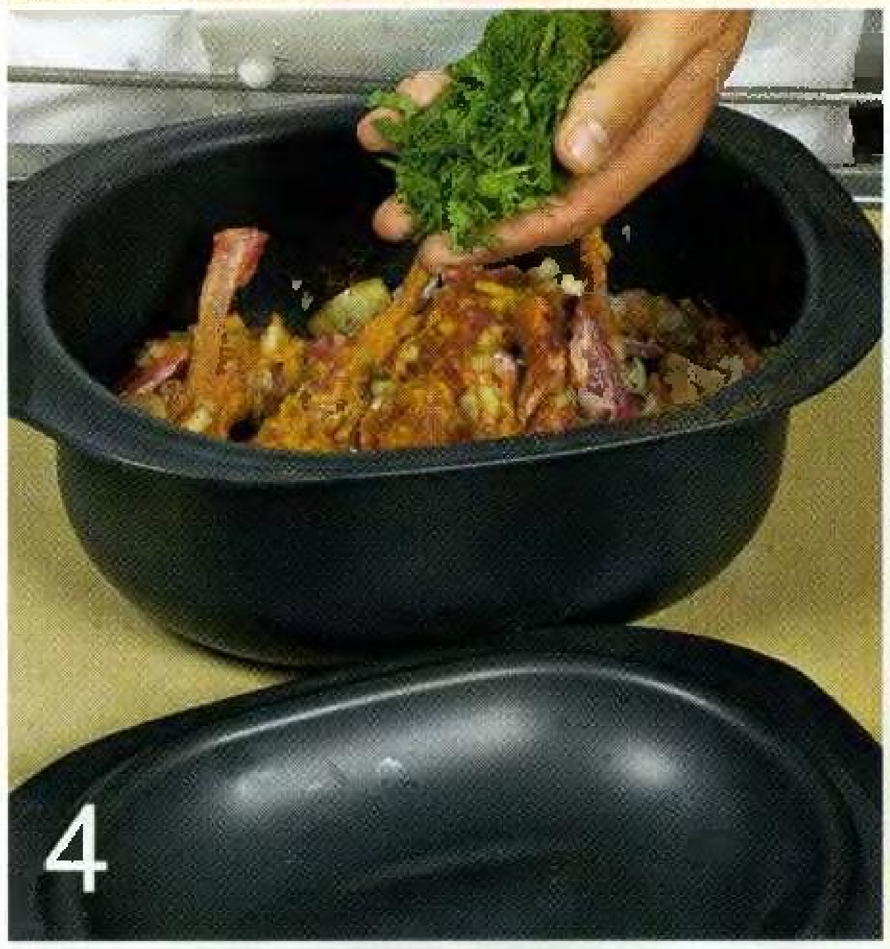
СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

Реклама

баранина с медом и черносливом







ЧТО НУЖНО:

1 кг	бараньей корейки
150 г	чернослива
1	луковица
5 ст. л.	меда
250 мл	мясного бульона
4 ст. л.	очищенного поджаренного миндаля
•	по щепотке мускатного ореха и шафрана
по 0,5 ч. л.	молотого имбиря и порошка карри
2 ч. л.	молотой корицы
5	веточек петрушки
•	соль, черный молотый перец

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 499,5 ккал,
белки – 25,7 г, жиры – 28,5 г, углеводы – 35,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

При приготовлении этого блюда использовались изделия Tupperware®.

1 Чернослив промыть, положить в **термосервирователь**, влить 350 мл крепкого горячего чая. Накрыть и отставить.

2 Лук очистить и мелко порубить в **измельчителе «Без хлопот»**. Зелень промыть и нарезать при помощи **ножниц** из коллекции **«Космос»**.

3 Мясо вымыть, удалить жир и разрезать на кусочки на **разделочной доске ножом «От шефа»** из коллекции **«Космос»**.

4 Разогреть духовку до 180 °C. **В кастрюлю «Ультраплюс™» (3 л)** положить баранину, лук, петрушку, имбирь, порошок карри, мускатный орех, корицу, соль и щепотку черного перца. Накрыть крышкой и запекать 1,5 ч.

5 Жидкость из-под чернослива влить в **кастрюлю** с бараниной. Заварить шафран в 50 мл горячей воды и добавить к мясу вместе с бульоном и медом. Готовить под крышкой 30 мин., время от времени переворачивая мясо. Добавить чернослив и перемешать. Прогреть 5–10 мин. При подаче посыпать мясо миндалем.

КСТАТИ

Измельчитель «Без хлопот» – настоящая находка для хозяйки! Компактный, занимающий минимум пространства в кухонном шкафу, он необыкновенно удобен в использовании.
Без всяких усилий в считанные секунды можно нарезать разные ингредиенты: орехи, зелень, ветчину, помидоры, чеснок, морковь, яблоки и другие небольшие овощи и фрукты.

баранина с лапшой

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 440,7 ккал,
белки – 22,5 г, жиры – 27,6 г, углеводы – 25,5 г

ЧТО НУЖНО:

150 г	лапши
2 ст. л.	растительного масла
450 г	филе баранины
250 мл	мясного бульона
2	зубчика чеснока
1	стебель лука-порея (белая часть)
2 ст. л.	соевого соуса
2–3	капли соуса чили

КСТАТИ

Сочетание сладких фиников, острого перчика чили и чеснока придает этому соусу необычный и очень изысканный вкус. Он идеально подходит для блюд из мяса и птицы.

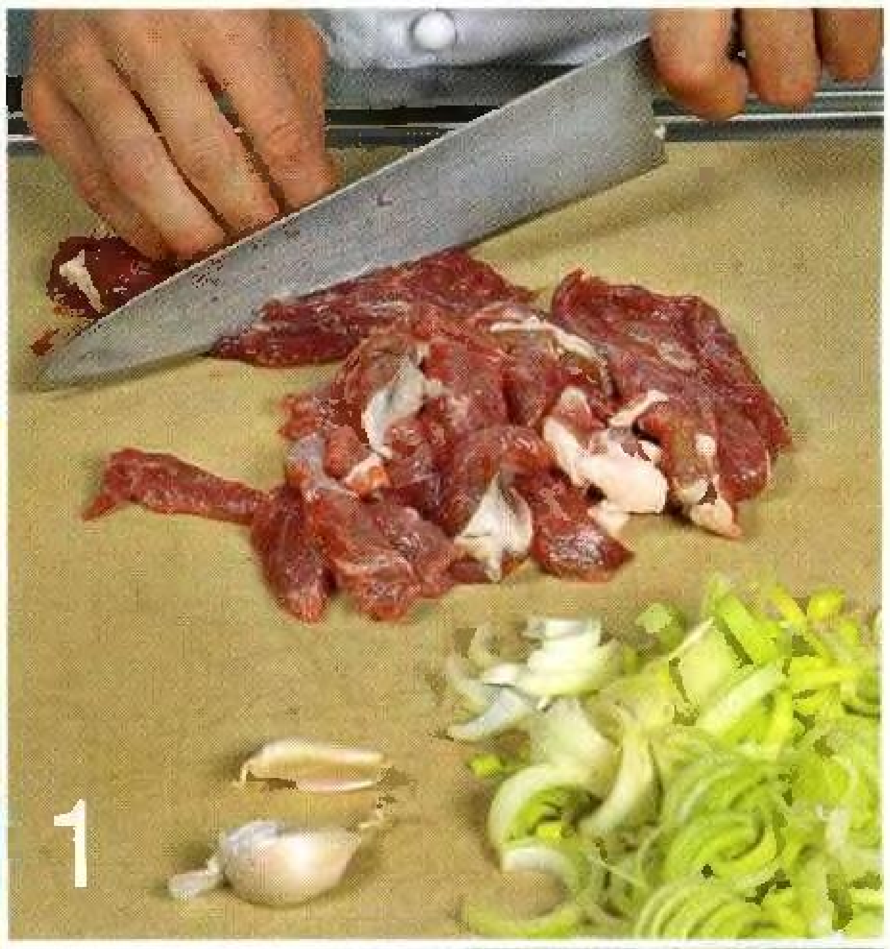
Реклама

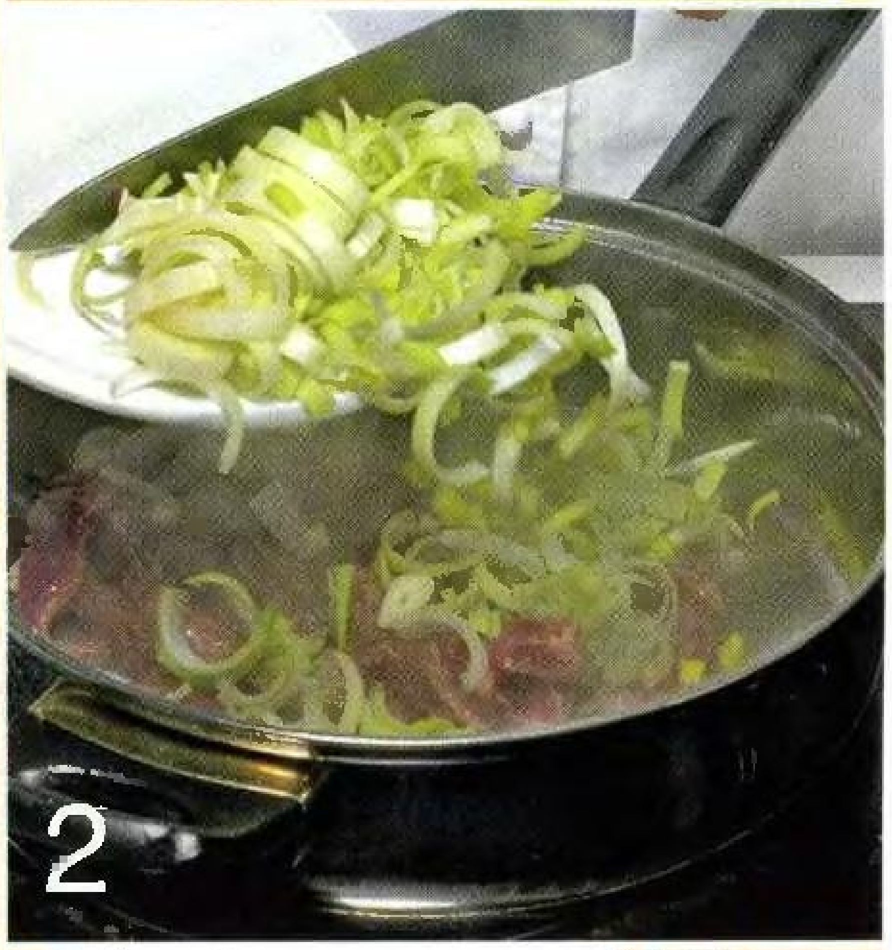
ЧТО ДЕЛАТЬ:

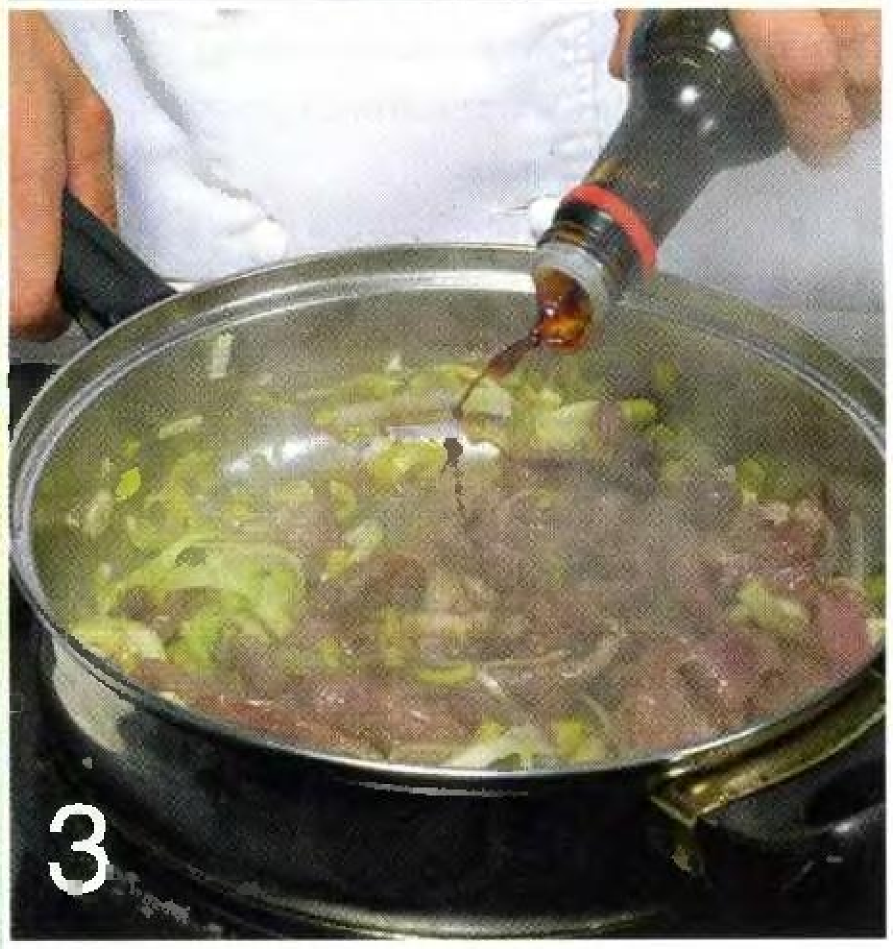
1 Мясо нарезать тонкими полосками, лук-порей – полукольцами. Чеснок измельчить. Лапшу отварить.

2 Обжарить мясо в разогретом масле на сильном огне, 2 мин. Добавить чеснок и лук-порей, готовить еще 2 мин.

3 Влить соевый соус, бульон и соус чили, тушить 3–5 мин., до готовности мяса. Добавить лапшу, прогреть 1–2 мин.





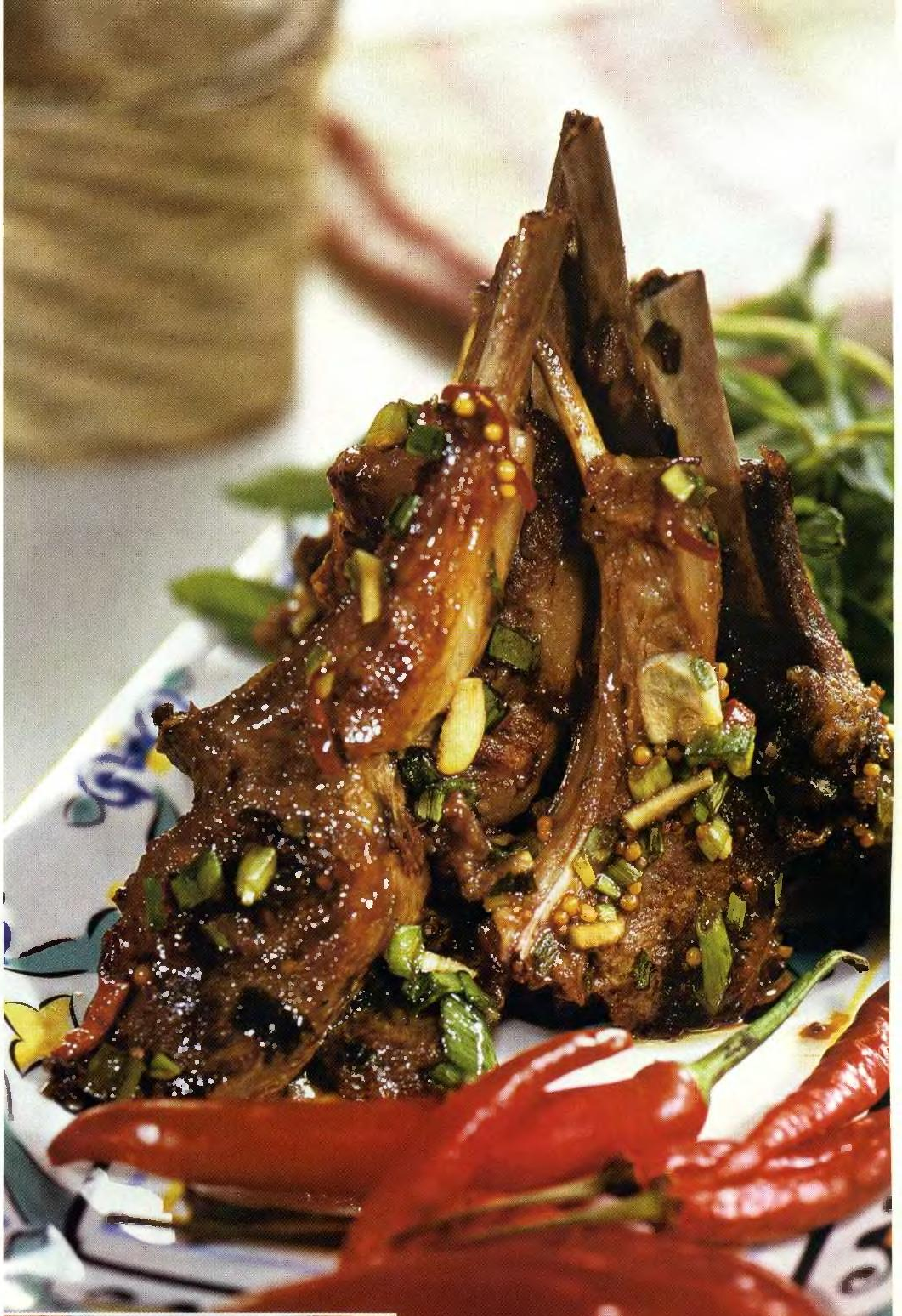


баранья корейка в пикантном соусе

ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** бараньей корейки
- **1** пучок зеленого лука
- **1** красный острый перчик
- **4** зубчика чеснока
- **6 ст. л.** рома
- **6 ст. л.** сахара
- **6 ст. л.** соевого соуса
- **6 ст. л.** меда
- **6 ст. л.** горчицы
- **1 ч. л.** душистого перца

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 829 ккал,
белки – 43,0 г, жиры – 54,6 г, углеводы – 41,4 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корейку разрезать на отдельные ребрышки. Зеленый лук вымыть и измельчить. Перец разрезать пополам, удалить семена. Чеснок очистить. Перец и чеснок измельчить. В большой миске смешать ром, сахар, соевый соус, мед, горчицу и душистый перец. Добавить зеленый лук, острый перец и чеснок, перемешать. Положить корейку, тщательно перемешать и оставить на 1 ч.

2 Обжарить в маринаде на разогретой сковороде, по 4–5 мин. с каждой стороны.

1

2

СПОНСОР РЕЦЕПТА

ВЕРЕС

Реклама

баранина в горшочках

ЧТО НУЖНО:

450 г баранины
2 бараньи почки
1 зубчик чеснока
0,5 банки (250 г) закуски «Закарпатская» **«Верес»**
1 ст. л. измельченных листиков розмарина
1 луковица
70 мл белого сухого вина
1 ст. л. сливочного масла
• соль, черный молотый перец

Время приготовления: 3 часа 20 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 551,4 ккал,
белки – 33,6 г, жиры – 38,9 г, углеводы – 16,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

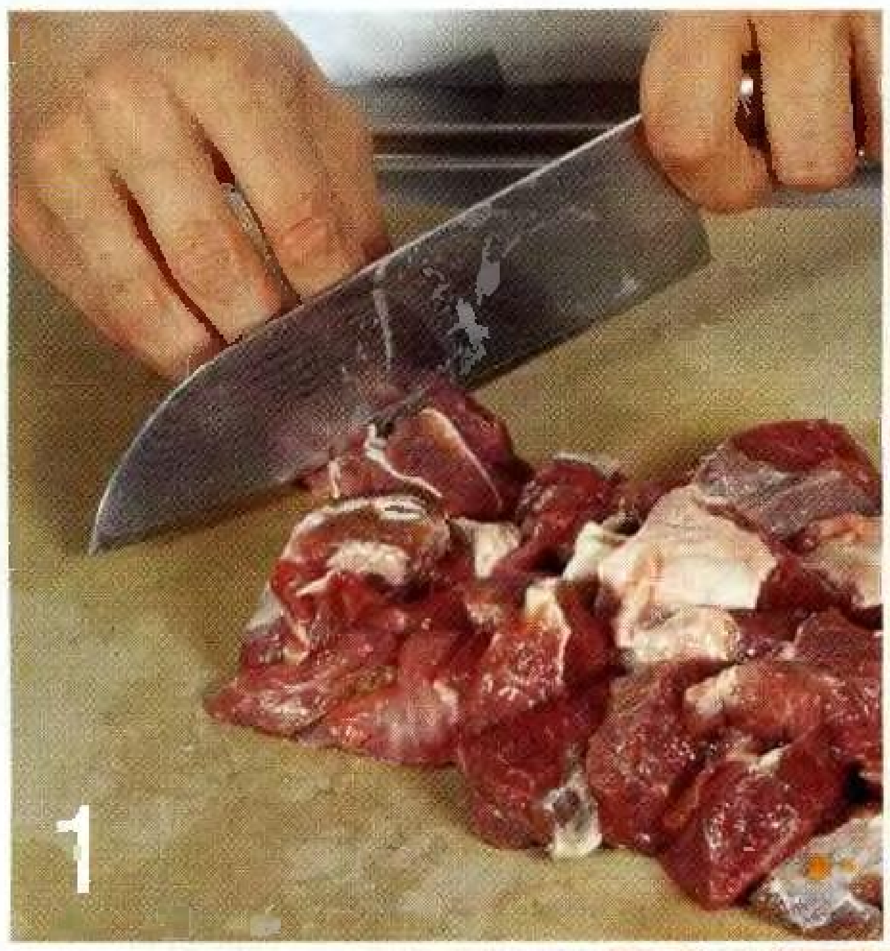
1 Разрезать почки пополам, тонким ножом удалить жировые прослойки. Поместить в холодную воду на 6 ч. Воду менять каждые два часа. Нарезать вымоченные почки кусочками. Мясо вымыть, удалить лишний жир и нарезать кусочками со стороной 2,5 см. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Положить на каждый кусочек мяса по 2–3 пластины чеснока.

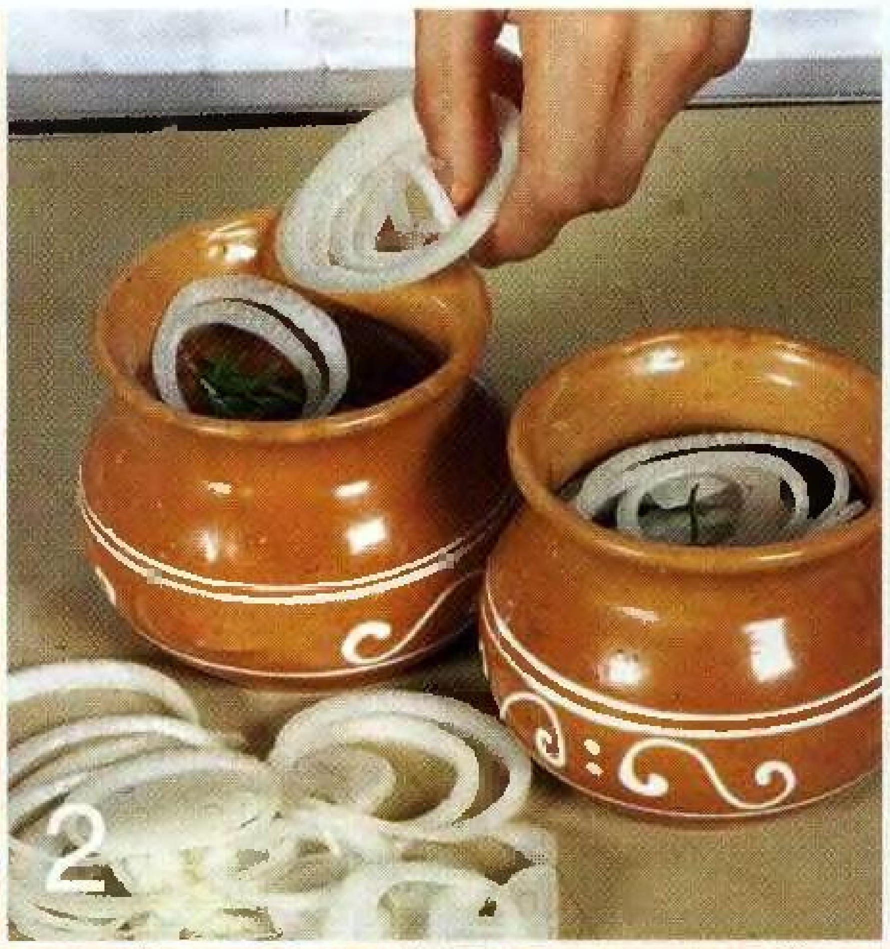
2 Картофель и лук очистить, картофель нарезать ломтиками, лук – тонкими кольцами. Разложить по 4 горшочкам 1/3 ломтиков картофеля. Посолить и поперчить. Положить сверху половину баранины и почек. Посыпать половиной листиков розмарина и накрыть колечками лука.

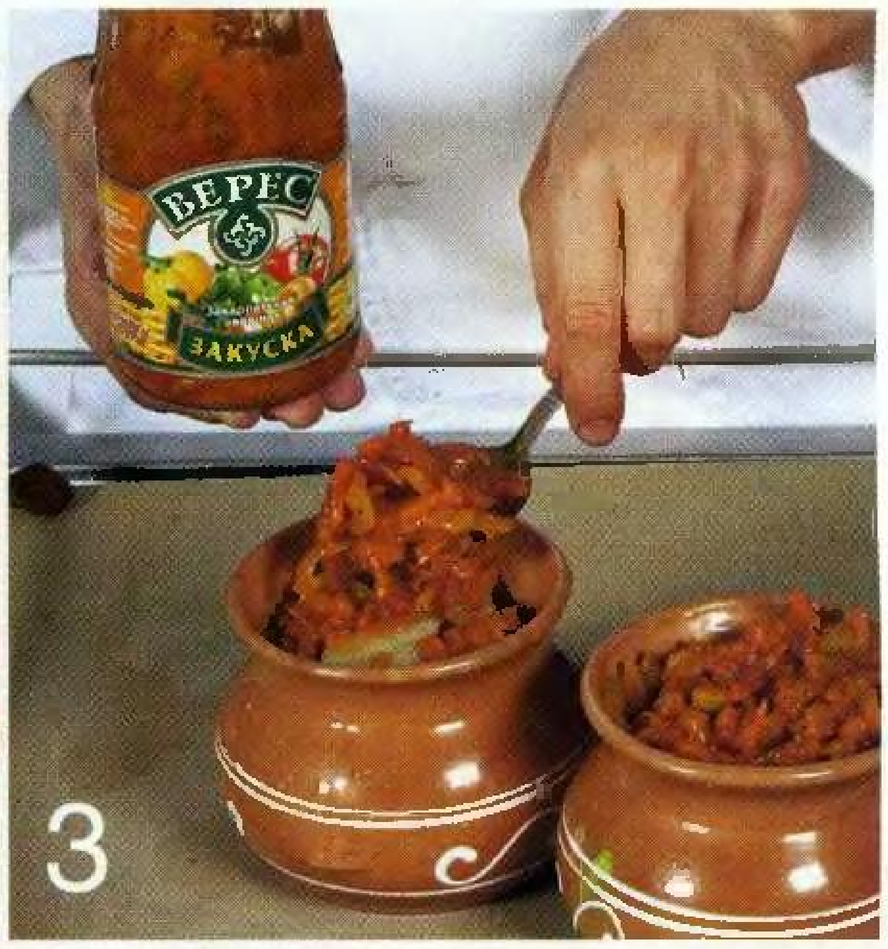
3 Выложить еще один слой картофеля, баранины с почками и лука, присыпать солью, перцем и розмарином. Затем распределить по горшочкам закуску «Закарпатскую».

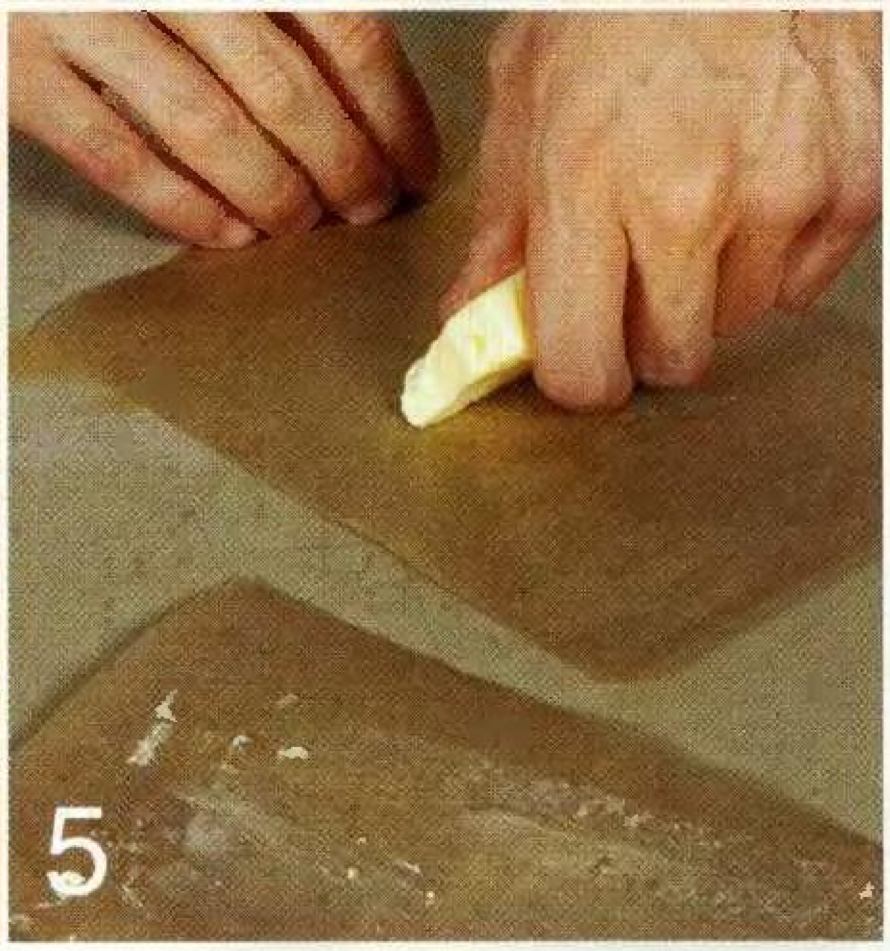
4 Сверху выложить оставшийся картофель. Влить в горшочки по 2 ст. л. воды и вино. Разогреть духовку до 180 °С.

5 Вырезать 2 небольших куска пергамента, смазать их маслом и плотно накрыть горшочки смазанной стороной вниз. Запекать в духовке 2,5 ч. Снять бумагу, смазать верхний слой картофеля оставшимся маслом и вернуть в духовку на 30 мин.









КСТАТИ

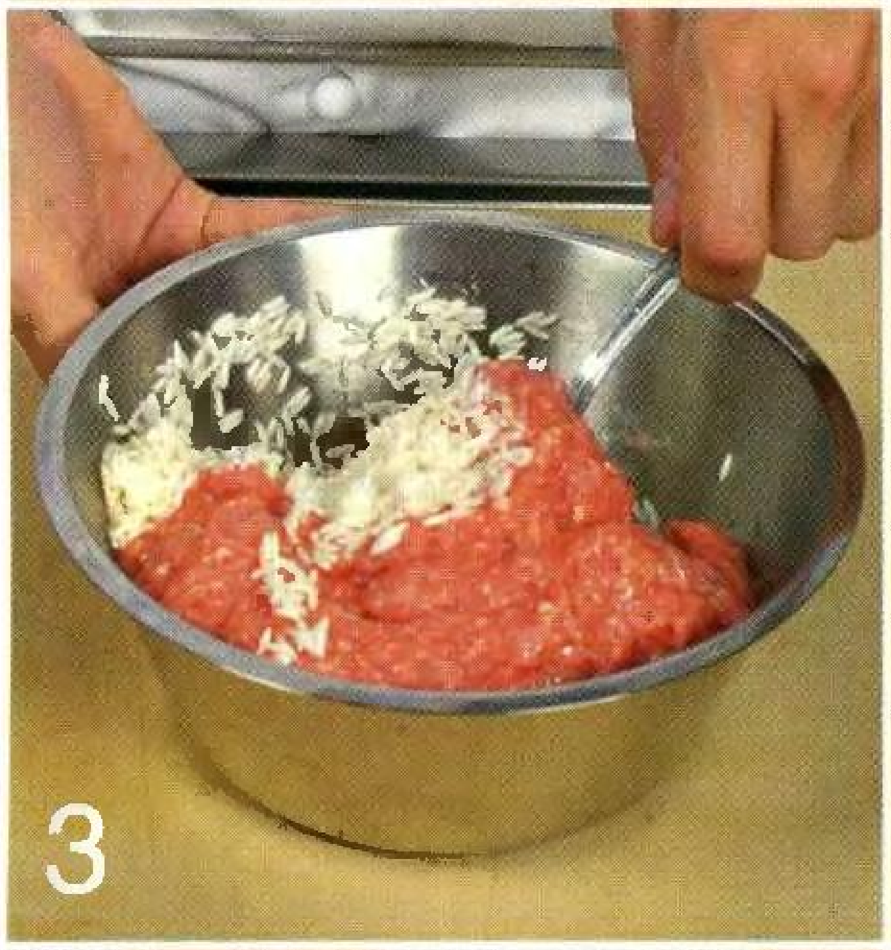
Закуска «Закарпатская» приготовлена по рецептам западноукраинской кухни из сладкого перца, помидоров, моркови и лука. В горячем виде она будет прекрасным гарниром к мясным и рыбным блюдам. Кроме того, ее можно использовать как ингредиент для приготовления различных рагу, как мясных, так и овощных.

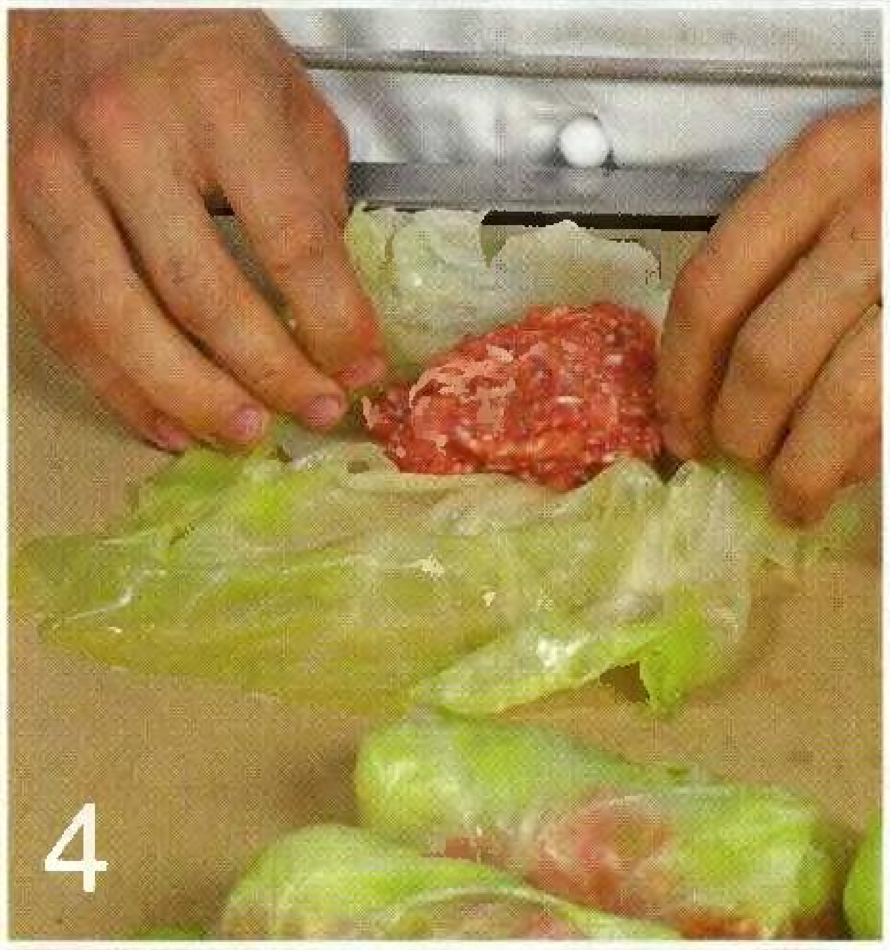
СПОНСОР РЕЦЕПТА

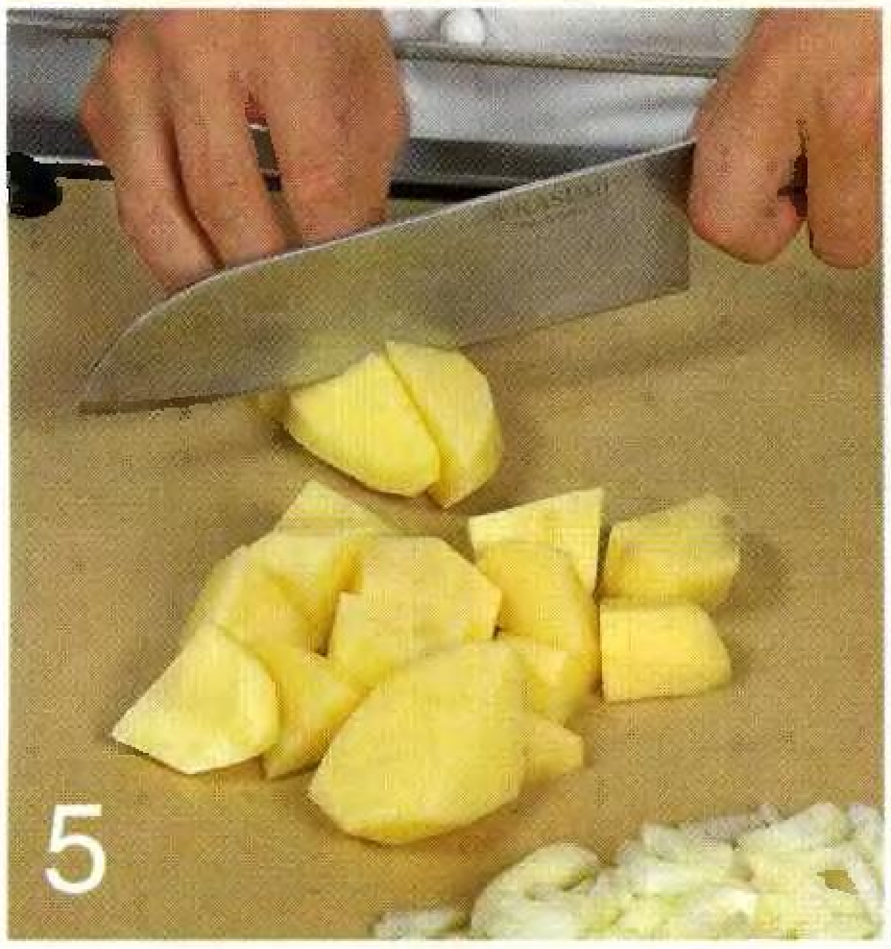
SANDOZ

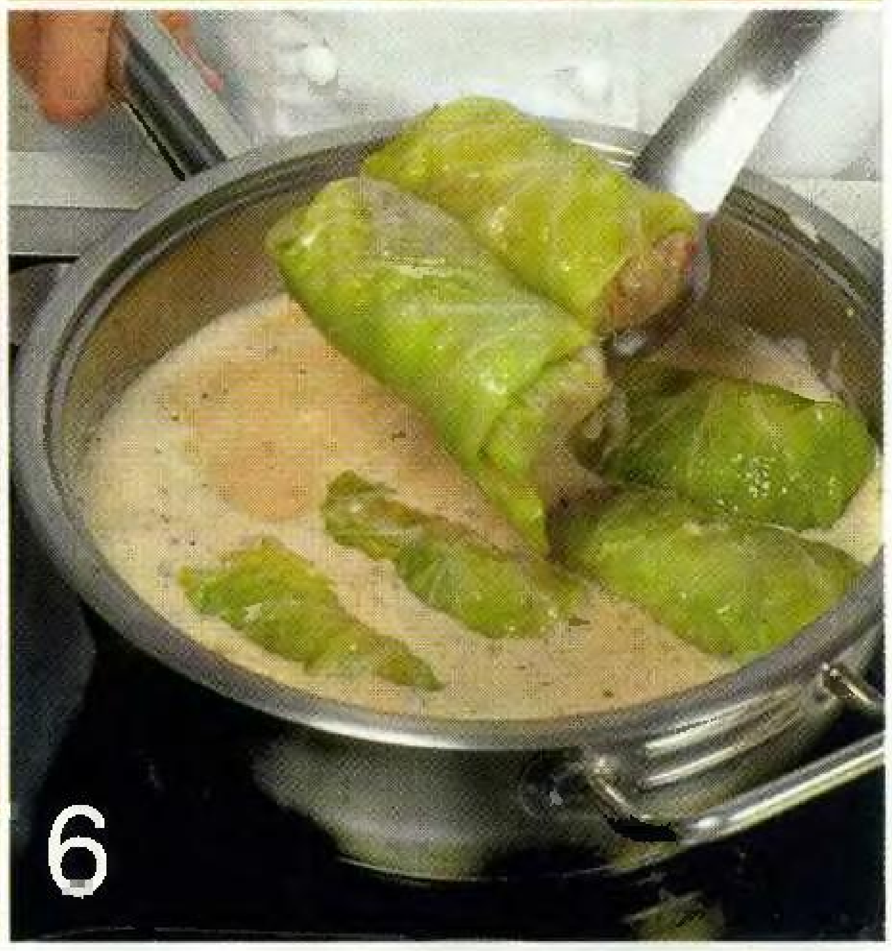
Реклама

голубцы долмнаш









ЧТО НУЖНО:

600 г	филе баранины
2 ст. л.	риса
2	луковицы
1 ст. л.	муки
2 ст. л.	сливочного масла
1 ст. л.	томатной пасты
5 ст. л.	сметаны
800 г	белокочанной капусты
300 г	картофеля

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
В 1 порции: 272,6 ккал,
белки – 15,1 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 17,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть, залить водой и оставить на 20–30 мин. Мясо вымыть, одну луковицу очистить. Порезать мясо и лук кусочками и пропустить через мясорубку.

2 Кочан капусты разобрать на листья, вымыть и отварить в кипящей подсоленной воде, 2–3 мин. Охладить. Острым ножом вырезать утолщение с основания каждого листа.

3 Рис отбросить на дуршлаг и перемешать с мясным фаршем. Посолить и поперчить по вкусу.

4 На основание каждого капустного листа положить по 1 ст. л. получившейся начинки и плотно завернуть конвертиком. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла, положить голубцы и обжарить до золотистого цвета, по 4 мин. с каждой стороны.

5 Картофель и оставшуюся луковицу очистить. Картофель нарезать крупными кусками, лук мелко порубить.

6 В большом сотейнике нагреть оставшееся масло, положить лук и обжарить, 3–4 мин. Всыпать муку и готовить еще 2–3 мин. Добавить сметану, томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды, соль и перец по вкусу. Положить в соус голубцы и картофель и тушить на маленьком огне 25 мин.

При тянущих болях в мышцах и суставах компания «Сандоз» советует применять Диклак® 5% гель, обладающий противовоспалительным и анальгезирующим действием.

рег. уд. П№011215/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

баранина с помидорами черри

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 729,4 ккал,
белки – 57,9 г, жиры – 48,3 г, углеводы – 12,0 г

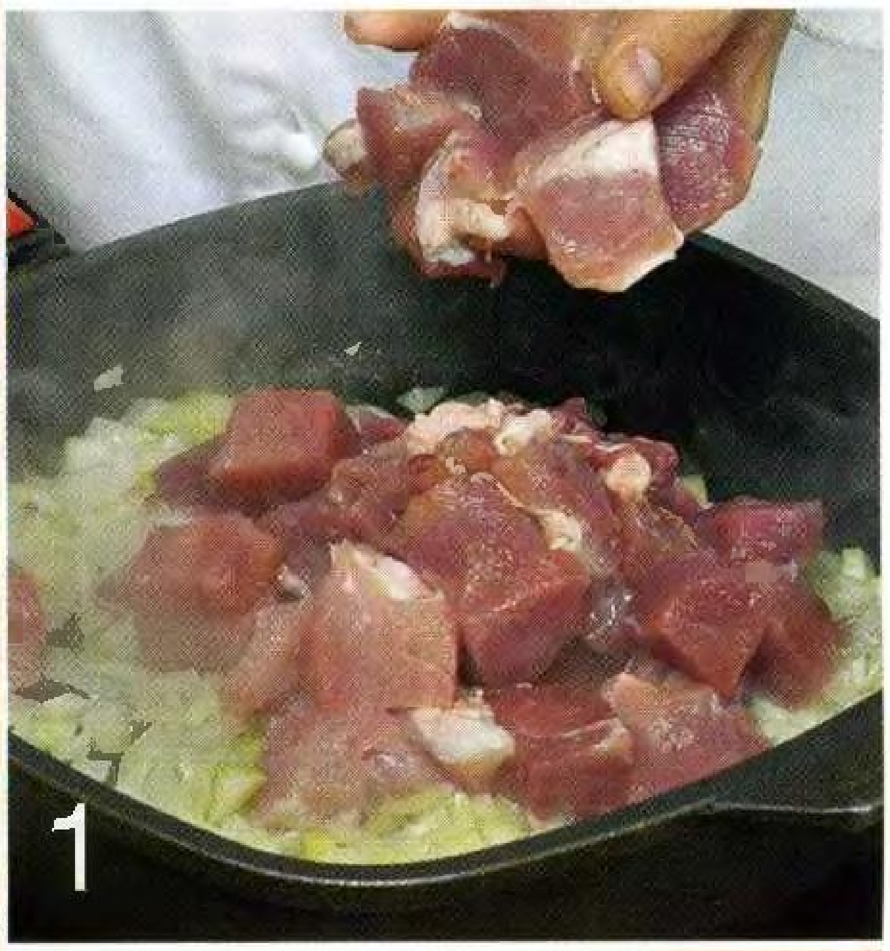
ЧТО НУЖНО:

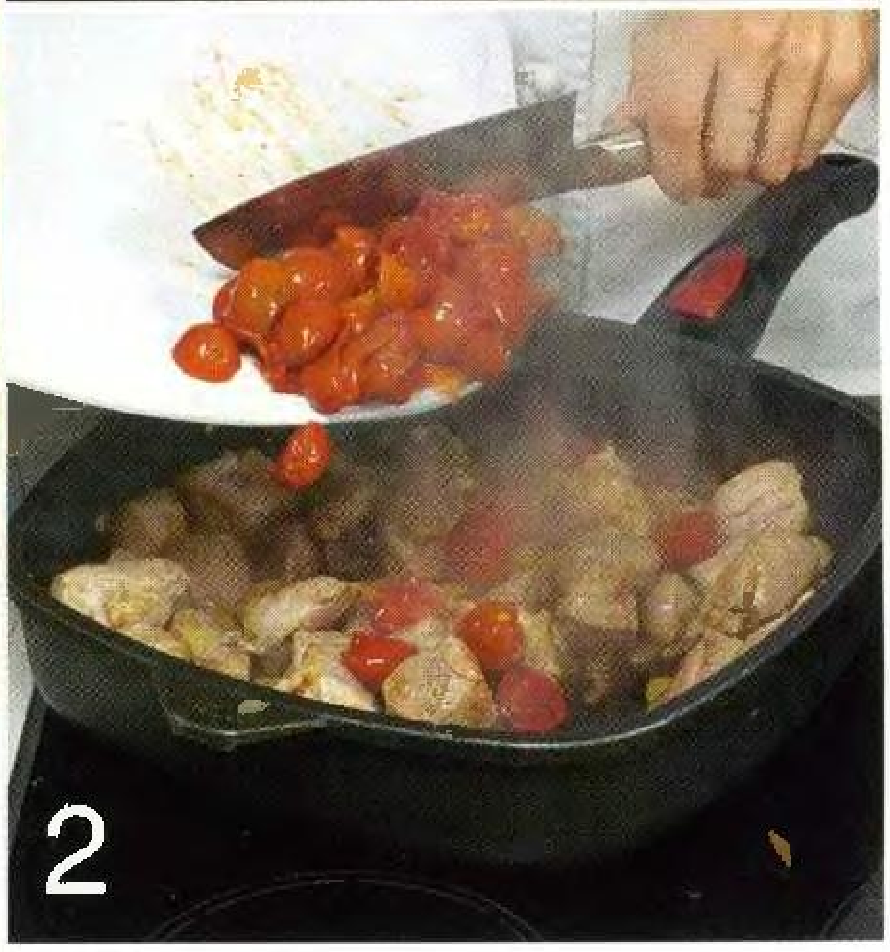
- **1 кг** филе баранины
- **2** луковицы
- **2** зубчика чеснока
- **600 г** помидоров черри
- **1** пучок укропа
- **2** веточки тимьяна
- **100 мл** белого сухого вина
- **2 ст. л.** растительного масла
- **•** соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Мясо вымыть и крупно нарезать. Разогреть в большой сковороде масло, обжарить лук и чеснок, 3 мин. Добавить баранину, влить вино и готовить на сильном огне, помешивая, 15 мин.

2 Добавить помидоры, посолить, поперчить, перемешать. Готовить 6 мин. Укроп и тимьян вымыть, обсушить и измельчить. Добавить к мясу и сразу же снять с огня.





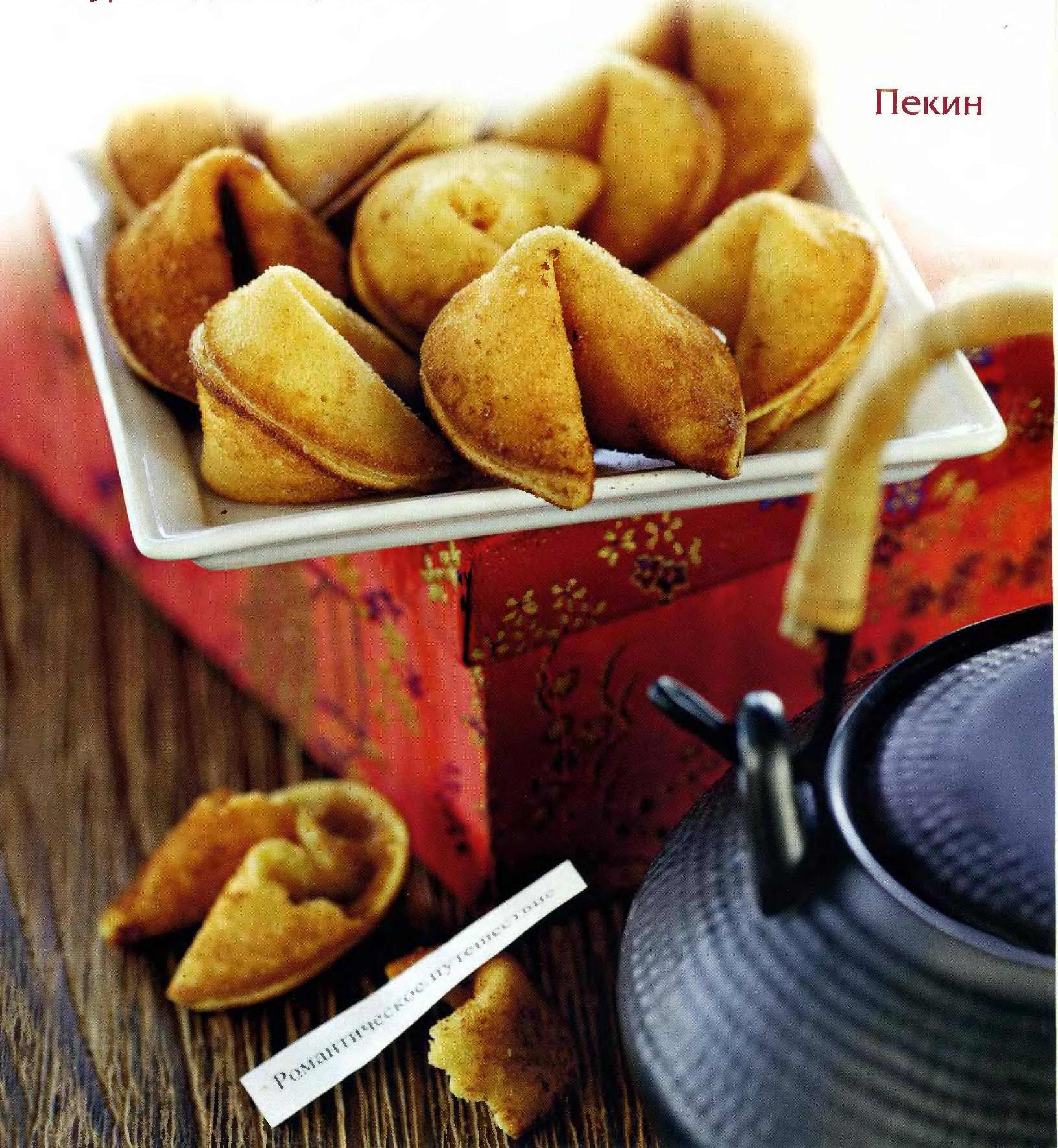
http://kuhnya.flybb.ru/

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

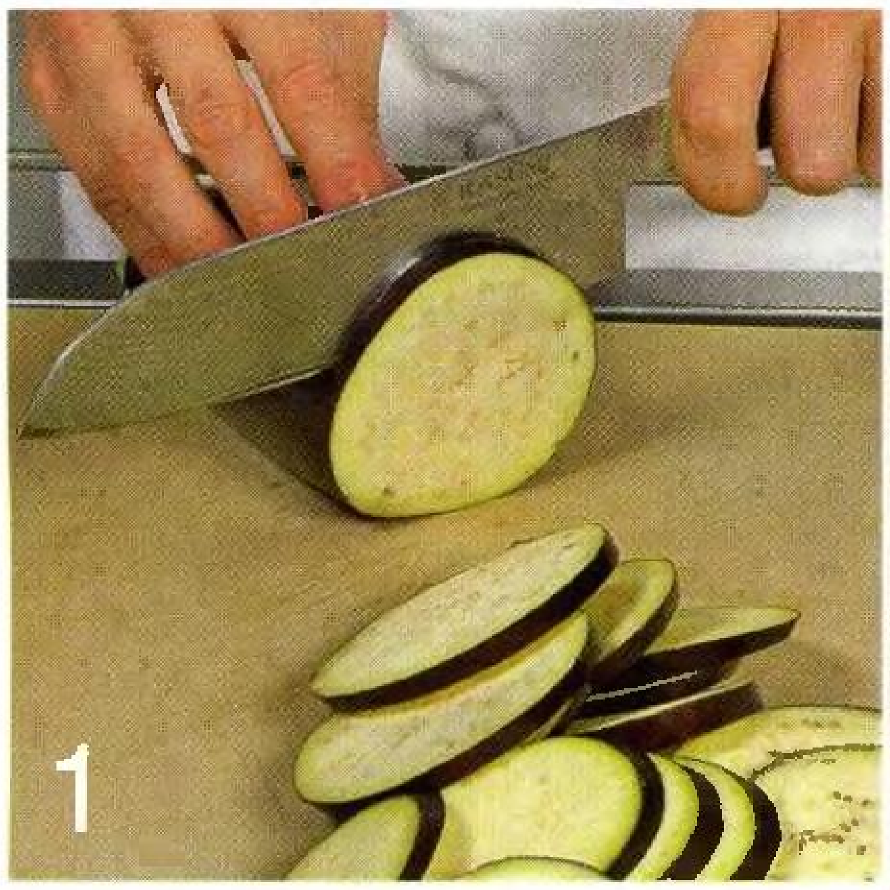
КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Пекин



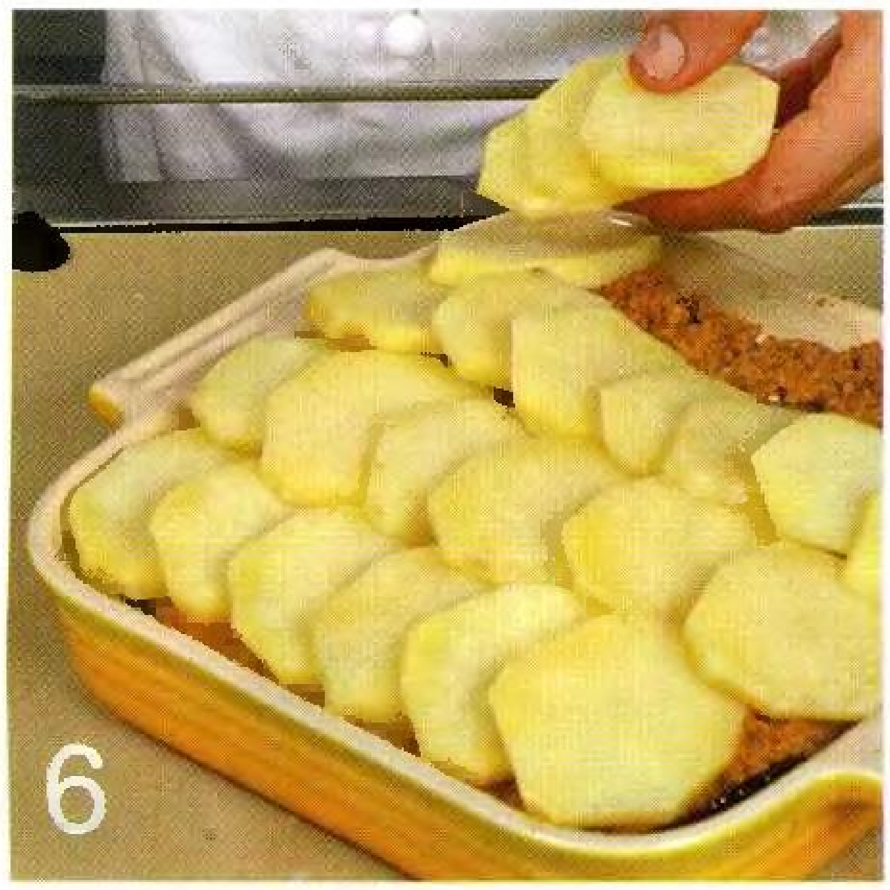
СПОНСОР РЕЦЕПТА
SUNRISE

Реклама. Чрезмерное употребление



мусака

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 473,6 ккал,
белки – 21,0 г, жиры – 32,0 г, углеводы – 25,4 г



ЧТО НУЖНО:

- **2** больших баклажана
- **4** картофелины
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **500 г** фарша из баранины
- **1** луковица
- **3** зубчика чеснока
- **450 мл** куриного бульона
- **3 ст. л.** томатной пасты
- **1 ч. л.** сухого орегано
- **150 мл** натурального йогурта
- **1** яйцо
- **50 г** тертого сыра пармезан

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 230 °С. Баклажаны вымыть, нарезать кружками толщиной 5 мм, смазать с двух сторон 2 ст. л. оливкового масла и запекать 5 мин., до золотистого цвета. Перевернуть и готовить еще 3 мин. Отставить.

2 Картофель очистить и нарезать тонкими кружками. Отварить в кипящей подсоленной воде, 5–8 мин. Воду слить.

3 Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть в сотейнике оставшееся масло, обжарить фарш на большом огне, помешивая, до коричневого цвета. Добавить лук, чеснок и готовить еще 6 мин. Влить 150 мл воды, добавить томатную пасту, орегано, соль и перец. Довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить 10 мин.

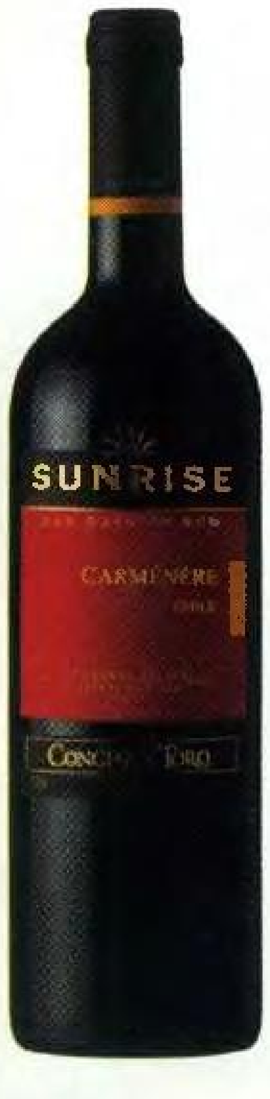
4 Выложить в форму половину баклажанов. Сверху распределить половину фарша, затем еще слой баклажанов и фарша.

5 Смешать йогурт, яйцо и сыр и залить смесью запеканку.

6 Температуру духовки убавить до 200 °С. Разложить сверху кружки картофеля. Запекать 30 мин., до золотистой корочки. Можно подать с зеленым салатом.

КСТАТИ

Мы советуем подавать к этому блюду красное сухое вино SUNRISE CARMENER, которое производит знаменитая чилийская компания CONCHA Y TORO. В букете этого вина тона чернослива, черной смородины и шоколада сочетаются с нотками кофе. Это мягкое полнотелое вино с длительным послевкусием.



кебаб с мятным соусом

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 180,6 ккал,
белки – 11,7 г, жиры – 13,7 г, углеводы – 2,6 г

ЧТО НУЖНО:

400 г	фарша из баранины
1 см	корня имбиря
2	очищенных зубчика чеснока
4 ст. л.	нарезанной свежей мяты
1	луковица, нарезанная дольками
160 мл	натурального йогурта
1	огурец
1 ст. л.	каперсов
•	соль
по 2 ст. л.	семян кориандра и тмина
по 3	бутона гвоздики и зеленых стручка кардамона
6	горошков черного перца

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Обжарить без масла семена кориандра, тмина, гвоздику, стручки кардамона и черный перец, 3 мин. Размолоть.

2 Измельчить в блендере имбирь, чеснок, специи, 2 ст. л. мяты, лук, баранину и соль. Сформовать из получившегося фарша маленькие шарики, нанизать их на деревянные шпажки. Готовить под грилем 15 мин., часто поворачивая.

3 Огурец натереть на терке, каперсы мелко нарезать и смешать с оставшейся мятой и йогуртом. Подать к шашлыкам.

баранина с красным луком

ЧТО НУЖНО:

- **5** отбивных
- **1** пучок петрушки
- **2** зубчика чеснока
- **2** большие красные луковицы
- **6 ст. л.** растительного масла
- **2 ст. л.** красного винного уксуса
- • соль, перец по вкусу

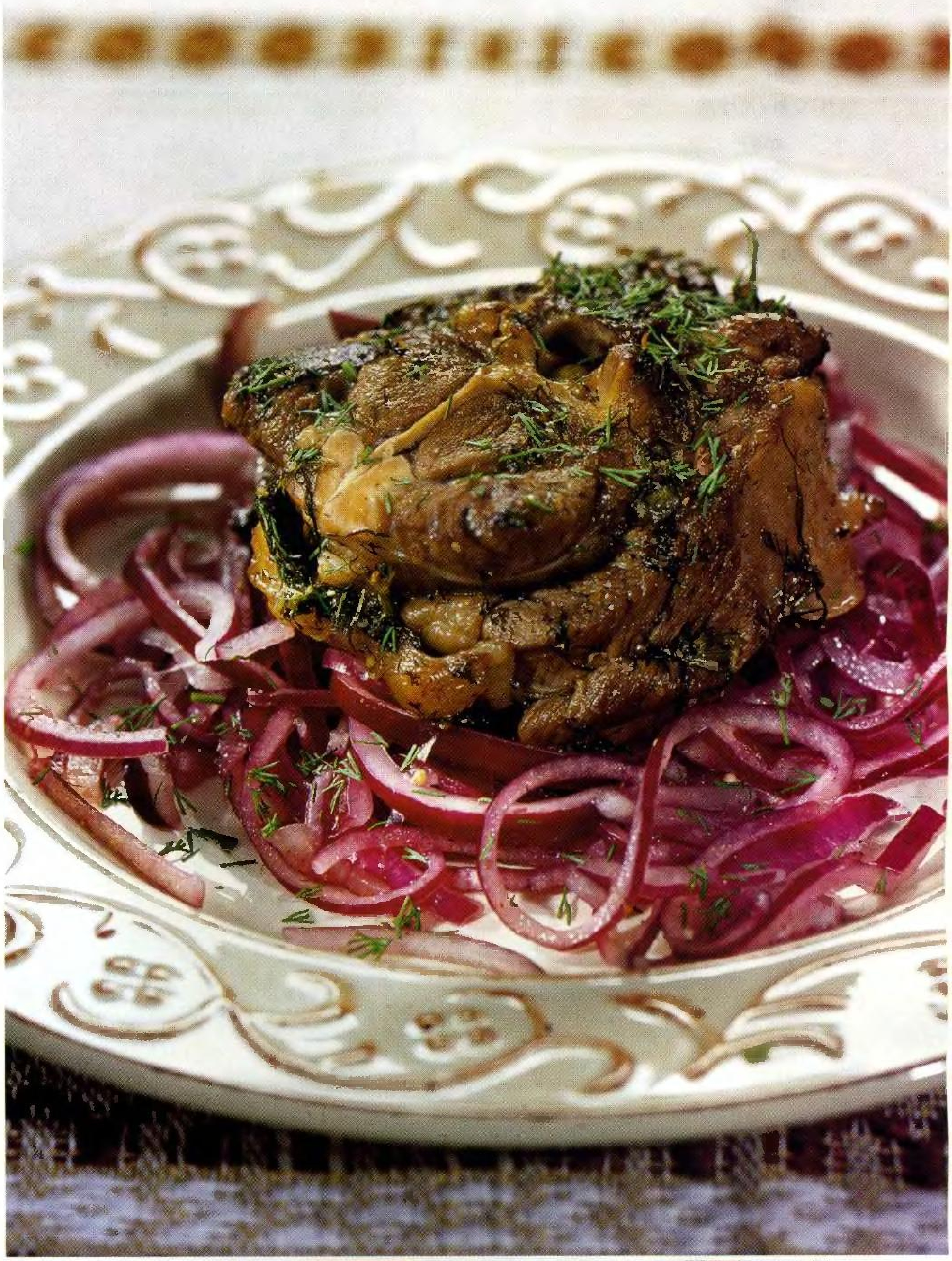
Время подготовки: 1 час
Время приготовления: 20 мин.
Порций: 5
В 1 порции: 620,6 ккал,
белки – 31,9 г, жиры – 53,0 г, углеводы – 4,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Петрушку вымыть и измельчить. Чеснок очистить и мелко порубить. Смешать в миске петрушку, чеснок, соль, перец и 4 ст. л. масла. Положить отбивные и тщательно перемешать. Накрыть и оставить на 1 ч.

2 Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Сложить в чистую миску, добавить оставшееся масло и уксус, посолить и оставить в теплом месте на 1 ч.

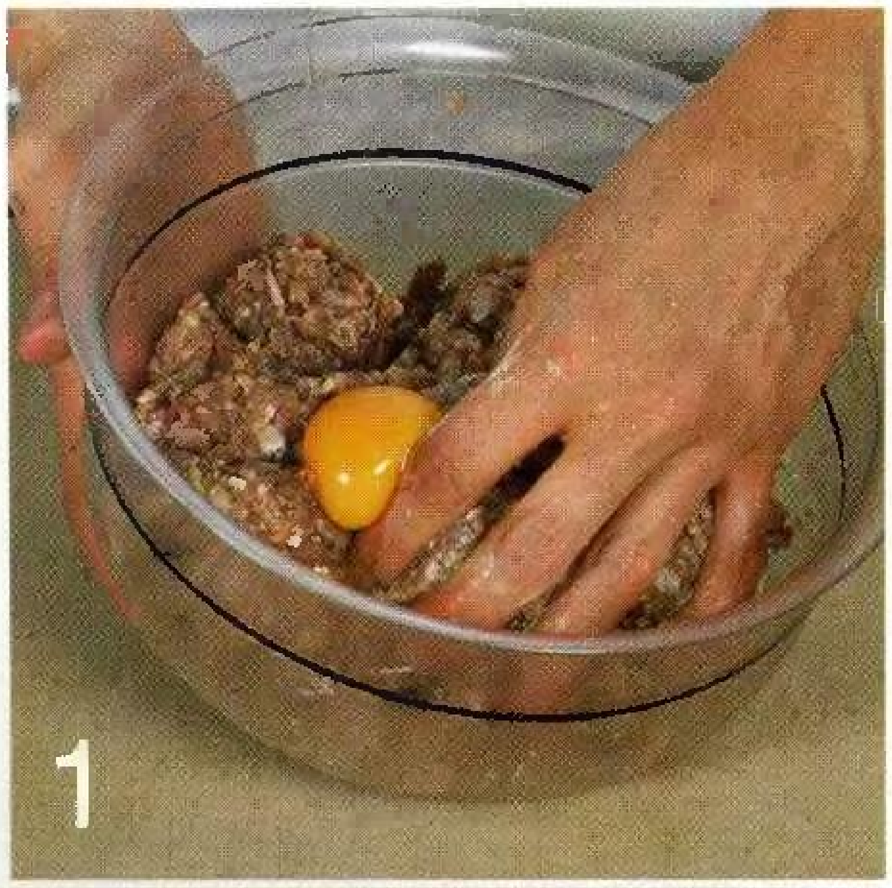
3 Обжарить отбивные в маринаде на сухой раскаленной сковороде, по 4 мин. с каждой стороны. Подавать с луком.

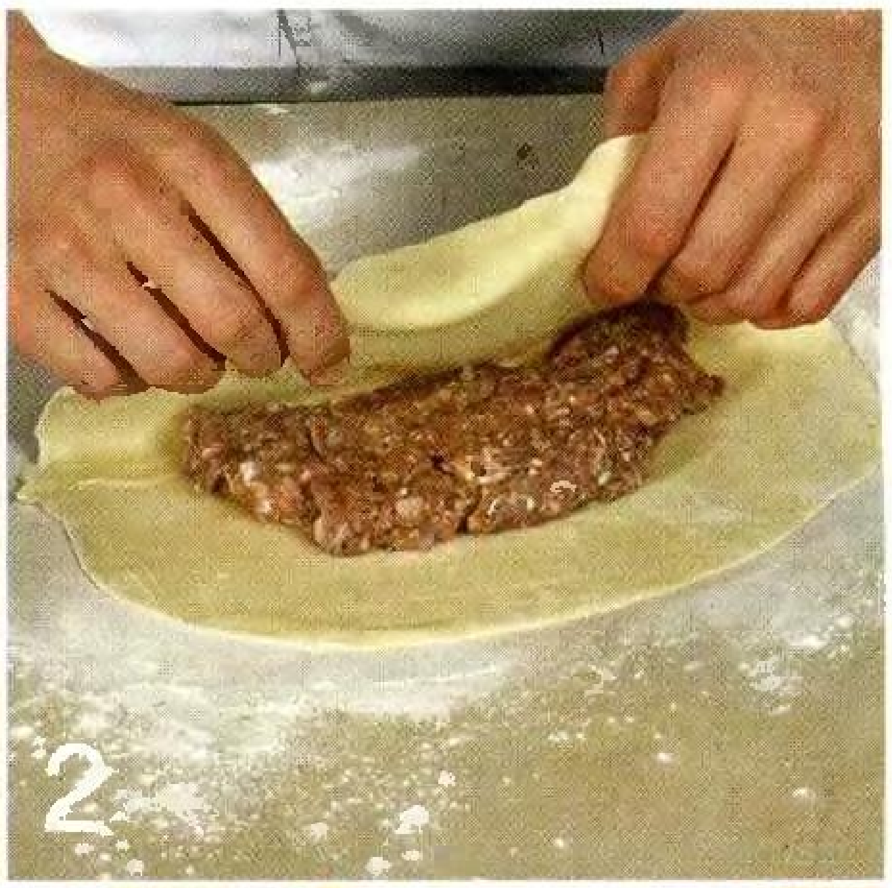


чебуреки

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** баранины
- **200 г** свиного сала
- **2** луковицы
- **1** головка чеснока
- **500 мл** растительного масла
- **400 г** муки
- **80 г** сливочного масла
- **4** яйца
- соль





Время приготовления: 1 час
Количество: 12 штук
В 1 штуке: 555,9 ккал,
белки – 10,9 г, жиры – 46,2 г, углеводы – 24,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять в миску с солью, растереть руками с размягченным сливочным маслом. Смешать с 3 яйцами. Тонкой струйкой, постоянно размешивая, влить 200 мл воды. Вымесить крутое тесто, по необходимости добавляя воду или муку. Баранину мелко порубить. Лук нашинковать, чеснок раздавить и смешать с фаршем. Вбить яйцо, добавить соль и перец.

2 Тесто разделить на 12 частей, придать им форму шара и раскатать каждый шар в лепешку размером с тарелку. На лепешки разложить фарш, смочить края водой и сложить пополам, защипать края руками.

3 В сотейнике нагреть масло и обжарить чебуреки небольшими порциями до золотистого цвета.

самса

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** теста, приготовленного как для чебуреков (со страницы 30)
- • по пучку укропа, базилика, кинзы и зеленого лука
- **250 г** бараньего фарша
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** растительного масла + 400 мл
- **50 г** сливочного масла
- • соль, перец

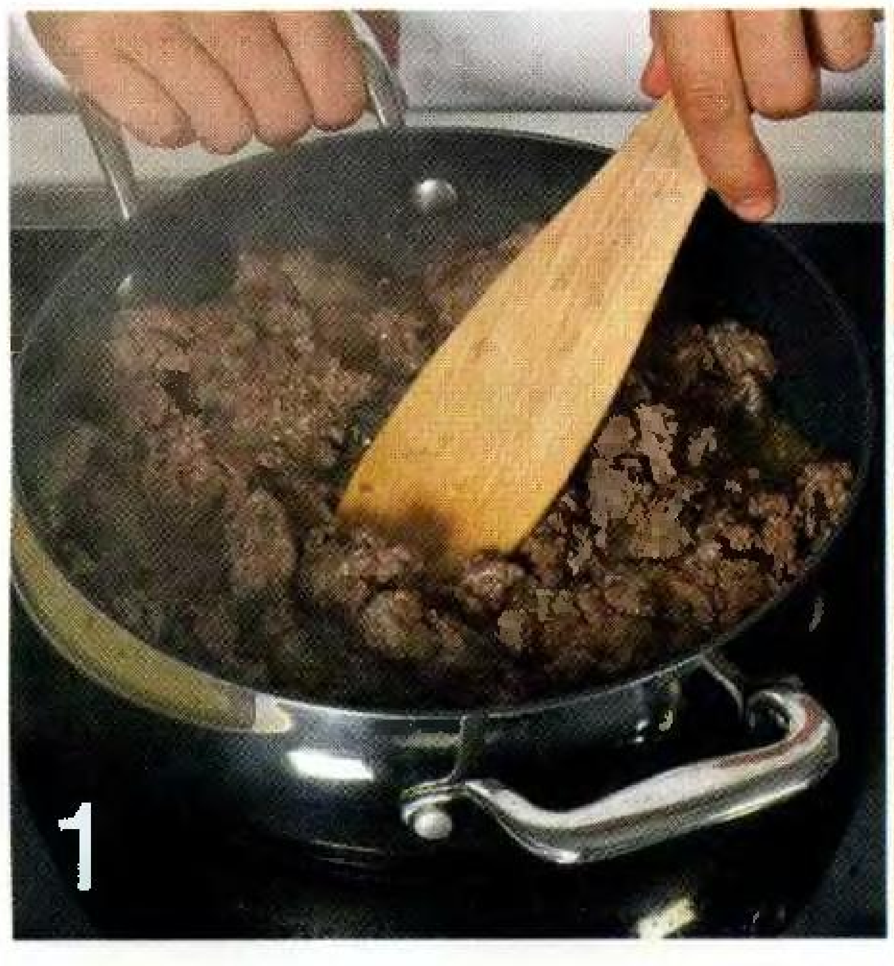
Время приготовления: 40 мин.
Количество: 20 штук
В 1 штуке: 311 ккал,
белки – 5,2 г, жиры – 24,7 г, углеводы – 16,9 г

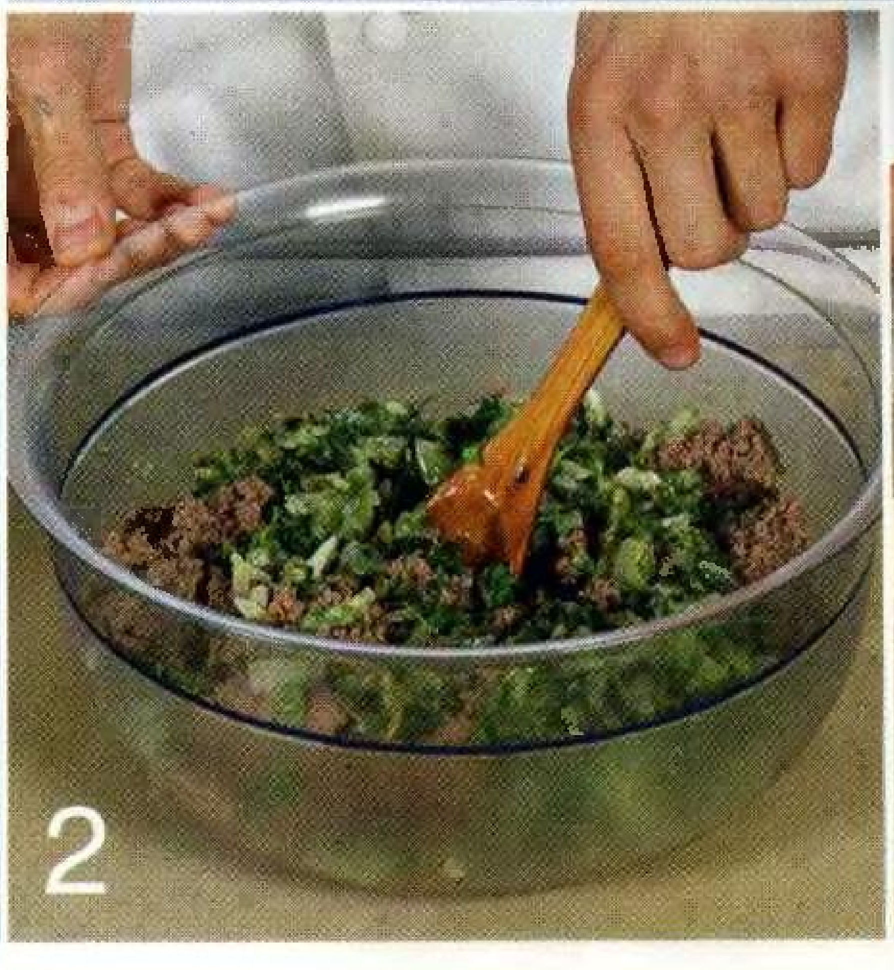
ЧТО ДЕЛАТЬ:

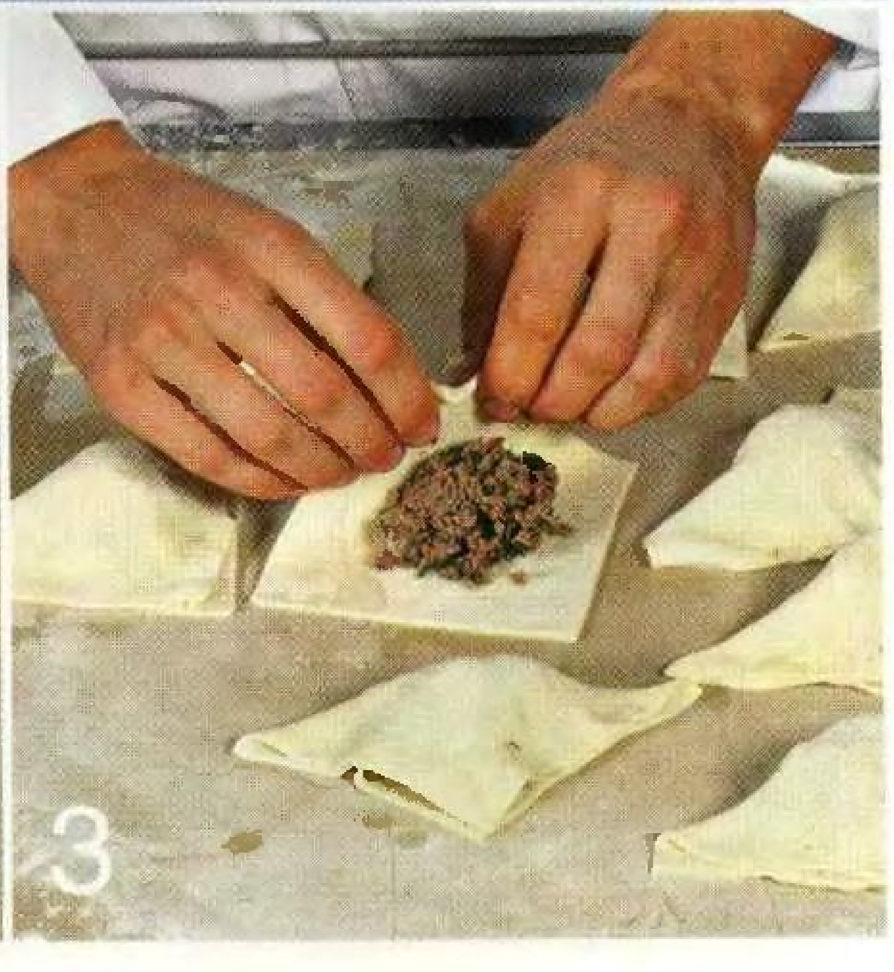
1 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить, помешивая, фарш, 10–12 мин. Переложить в миску.

2 Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелень крупно нарезать. В сковороду долить 2 ст. л. растительного масла, обжарить лук, чеснок и зелень, 30 сек. Снять с огня, добавить к фаршу и перемешать. Остудить, приправить солью и перцем.

3 Тесто раскатать слоем толщиной 1 мм, смазать растопленным сливочным маслом и нарезать на квадраты со стороной 15 см. Выложить в центр каждого по 2 ст. л. начинки, сложить по диагонали и защипать края. В кастрюле нагреть растительное масло и порциями обжарить самсу до золотистого цвета.







новый номер выйдет 6 октября

где купить

• **«Киккоман»**
генеральный дистрибьютор «Киккомана» в России компания «Мистраль»
тел.: (095) 411-7070
www.tkmistral.ru

• **TM Farm Frites**
сети супермаркетов и гипермаркетов России, Украины и Белоруссии,
www.farmfrites.ru

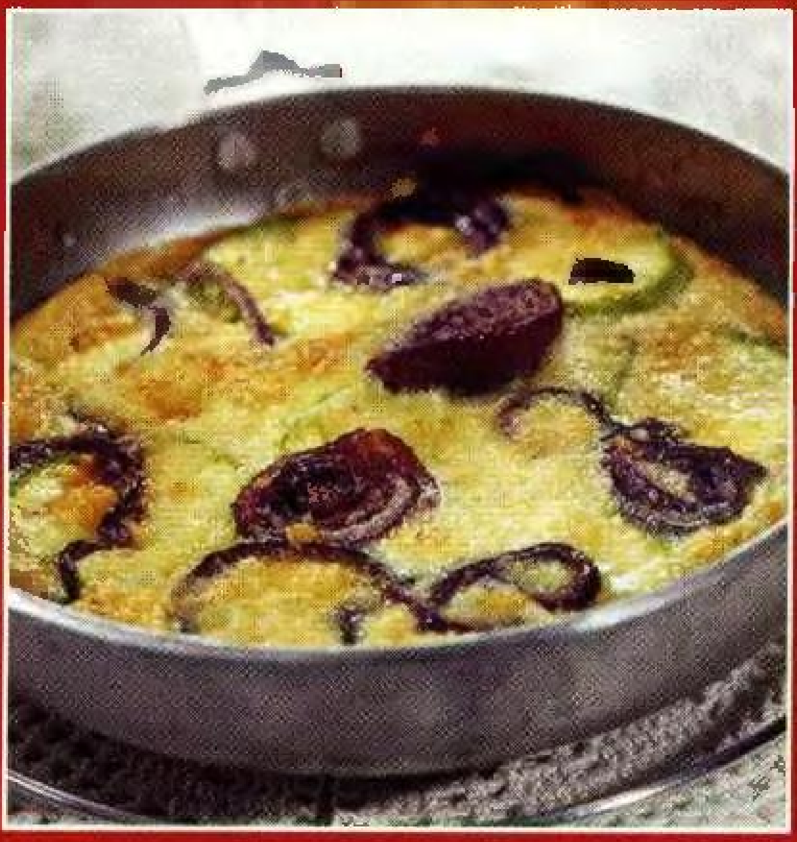
• **Tupperware**
единая справочная,
тел.: 8-800-200-6000,
www.tupperware.ru

• **ТЦ «Стокманн»**
ТК «МЕГА-Теплый Стан», 41-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22;
ТК «МЕГА-Химки»,
г. Химки, 8-й мкр.,
тел. (495) 974-01-22
ТК «МЕГА-Белая Дача»,
14-й км МКАД,
тел. (495) 974-01-22

в новом журнале «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»

№19 (117) октябрь 2008

- паштет из голубого сыра
- свинина в корочке
- фритата с кабачками
- трехслойный торт
- яблочный уксус



http://kuhnya.flybb.ru/

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 18(50), сентябрь 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько, Игорь Савкин
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Светлана Ардаева,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
заместитель директора Григорий Евтушенко,
менеджеры Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Екатерина Колесникова,
Татьяна Катрач,
тел.: (495) 725-1070
менеджер по подписке Марина Шумилова,
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Марианна Геннинг,
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 205 700 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько, Игорь Савкин

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32211 от 09.06.2008г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2008 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2008 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки - 1 месяц.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка

2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика

3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев

4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов

5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

** Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*

** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*

** Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера. Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: GLOBEXBANK, Moscow, Russia Acc. 40702840700810120661
Intermediary bank: Deutsche Bank Trust Company Americas, New York, USA
SWIFT CODE: BKTRUS33, Beneficiary's bank: corr. acc. 04-416-257, GLOBEXBANK, Moscow, Russia
LLC «Bonnier Publications» Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 2-е полугодие 2008 года – 480 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 2-е полугодие 2008 года – 480 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $8,3. Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 2-е полугодие 2008 года – 480 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 2-е полугодие 2008 года – 480 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 80 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $6,3. Для остальных стран – $9,6.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 2-е полугодие 2008 года – 300 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Белоруссии и Эстонии – $5,6. Для остальных стран – $7,8.

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 83273, 84584
Коллекция рецептов – 45732, 36979
Садовник – 46505, 20218
Ручная работа – 18131, 18546

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Коллекция рецептов – 24651, 79159
Садовник – 63427, 24324
Ручная работа – 12439, 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва),
(495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (017) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

Извещение

Кассир

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010 1810 0000 0000 0243 БИК 044525243
Расч. сч. 4070 2810 5008 1002 0661 в ЗАО «Глобэксбанк» г.Москва

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Извещение

Кассир

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 3010 1810 0000 0000 0243 БИК 044525243
Расч. сч. 4070 2810 5008 1002 0661 в ЗАО «Глобэксбанк» г.Москва

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Tupperware®

это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!

Реклама. Товар сертифицирован.

В изысканных чашах из коллекции «Элегантность» от Tupperware® можно смело брать с собой и перевозить даже жидкие блюда! Ни одна капля не прольется в вашу сумку и не запачкает сиденье вашей машины — абсолютно герметичные крышки не пропускают жидкость. Благодаря уникальному материалу поликарбонату, из которого изготовлены изделия, они выглядят, как стекло. Если вы случайно уронили изделие из коллекции «Элегантность», не переживайте — их практически невозможно разбить, ведь они не такие хрупкие, как стекло. Изделия из коллекции «Элегантность» великолепно подойдут как для летнего пикника на свежем воздухе, так и для сервировки праздничного ужина дома.

Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).

www.tupperware.ru